BRIANNA WIEST

# ANUL CARE ÎŢI VA SCHIMBA VIAŢA

36 5 DE ZILE PENTRU
A DEVENI CINE VREI SĂ FII

CU ADEVĂRAT

Traducere de
IRINA-MARINA BORŢOI

**BRIANNA WIEST**

# ANUL CARE ÎŢI VA SCHIMBA VIAŢA

**365 DE ZILE PENTRU A DEVENI CINE VREI SĂ FII CU ADEVĂRAT**

**Traducere din limba engleză de**
IRINA-MARINA BORŢOI

**ORION**

*Celor care visează*
*lucruri măreţe: faceţi*
*primul pas, iar calea*
*de urmat va apărea în*
*faţa voastră.*

# INTRODUCERE

Sper că acesta este anul în care îţi vei schimba viaţa.

Nu într-un fel superficial. Nu în felul în care rearanjezi puţin lucrurile la suprafaţă şi te întrebi de ce dedesubt nimic nu se simte prea diferit. Nu într-un fel marcat de conformitate. Nu în felul care te apropie cel mai mult de toate simbolurile tradiţionale ale succesului, cele care te fac să zâmbeşti lângă realizările tale, dar şi să te simţi măcinat de vinovăţie şi regret.

Sper că acesta este anul în care îţi schimbi viaţa aşa cum ţi-ai dorit întotdeauna, în taină, să o faci. Anul în care descoperi că acele vise tăcute care dăinuie de atâta timp sunt de fapt ecouri ale unor vieţi paralele, poveşti-surori care îţi cer să le depeni, să faci un salt spre ele, să ţi le scoţi din minte şi să le aduci într-o realitate fizică, tangibilă.

Sper că acesta este anul în care îţi vei schimba viaţa în felul în care numai tu poţi să o faci, cu puterea pe care numai tu o deţii. Nu pot s-o fac eu în locul tău. Cuvintele nu pot s-o facă în locul tău. Ele pot doar să te încurajeze şi să te îndrume ca un prieten vechi, un mesaj de departe şi dinăuntrul tău. Sper că te vei concentra mai mult pe ceea ce simţi printre rânduri, decât pe ceea ce vezi pe aceste pagini. Sper că fiecare zi te va face să te opreşti şi să contempli uşa a treia a posibilităţii, o uşă invizibilă, pe care poate ai ratat-o. Sper să nu-ţi fie teamă să priveşti înăuntru, în spaţiul de unde izvorăşte întreaga ta viaţă.

Sper că acesta este anul în care încetezi să mai dansezi în jurul persoanei care ţi-ai propus să fii, al lucrurilor pe care eşti aici ca să le faci. Sper că acesta este anul în care înveţi să sfidezi ceea ce este rezonabil şi să-ţi construieşti un sens

într-o lume creată chiar de tine. Sper că acesta este anul în care vei descoperi că podeaua nu doar rezistă, dacă rămâi acolo unde stai, ci, cu fiecare pas pe care îl faci şi oriunde te duci, se va înălţa să te întâmpine, aşa cum a facut-o întotdeauna, aşa cum o face întotdeauna.

Sper că acesta este anul în care îţi dai seama că totul – absolut tot ce se întâmplă în viaţa ta – se va desfăşură cu mult mai multă uşurinţă, dacă se află în rezonanţă cu adevărata intenţie a sufletului tău. Sper că acesta este anul în care vei începe să scoţi la suprafaţă acele adevăruri lăuntrice. Sper că acesta este anul în care vei găsi cel mai îndrăzneţ şi mai neînfricat gen de curaj. Sper că acesta este anul în care vei păşi cu înflăcărare în viata care ti-a fost menită dintotdeauna.

> >

înăuntrul tău sălăşluieşte o viziune măreaţă pentru viaţa ta, pe care, în timp, lumea din jur a redus-o la tăcere.

A venit din nou timpul să asculţi.

A venit din nou timpul să trăieşti.

*BRIANNA WIEST*

# ZIUA 1

Curajul cu care întâmpini ziua de azi va deveni soarta pe care o întâlneşti mâine. *Vei continua să reiei amintirile de ieri sau vei trăi clipa şi vei profita la maximum de ceea ce se află acum în faţa ta?* Nu astfel încât să-ţi impui voinţa asupra sorţii tale, ci pentru a trăi pe deplin în fiecare clipă, pe măsură ce îţi este prezentată. Nu pentru a clădi o poveste curată, dintr-un singur rând, ci pentru a crea un mozaic de experienţe care se formează în permanenţă, evoluează în permanenţă şi se desfăşoară în permanenţă, pe măsură ce lăuntricul se transpune în realitate, dezvăluind în sfârşit fragmentul de univers care a ajuns să fie cunoscut prin tine tocmai în acest moment, în acest loc, în această formă. Eşti exact acolo unde trebuie să fii. Aceasta este ziua perfectă pentru un nou început.

# ZIUA 2

Există o putere formidabilă în a nu şti. A nu şti ce urmează, a nu şti ce să hotărăşti, a nu şti cum vei ajunge acolo unde ştii că vrei şi trebuie să ajungi. Fiecare clipă conţine portaluri către oportunităţi, iar când alegi să păşeşti prin unul dintre ele, îţi pui la dispoziţie realităţi care au fost odinioară invizibile. Când nu ştii ce urmează, intri pe tărâmul potenţialului infinit. În loc să încerci să-ţi planifici viaţa într-un mod mult prea sigur şi succint, poţi începe să-ţi faci planuri pentru momentul prezent, pentru bucurie, pentru călătorie. în loc să-ţi duci viaţa pe pilot automat, poţi învăţa cum să trăieşti neîntrerupt *prezentul* în continuă schimbare şi plin de posibilităţi. Când recunoşti în cele din urmă că nu ştii ce urmează, intri în vortexul de aur, în spaţiul dintre toate lucrurile pentru care ştii că eşti menit şi tot ceea ce ţi-ai imaginat până acum că vei fi.

# ZIUA 3

într-o bună zi îți vei da seama că fericirea nu înseamnă cum arată casa »
ta, ci cum îi iubeşti pe oamenii dintre pereţii casei tale. Fericirea nu înseamnă să găseşti succesul până la un moment dat, ci să găseşti ceva ce iubeşti atât de mult, încât timpul însuşi pare să dispară. Fericirea nu înseamnă să te gândeşti că ai câştigat aprobarea lumii, ci să te trezeşti în fiecare zi şi să te simţi complet împăcat cu tine însuţi, aşteptând în linişte ziua care abia începe, fără să te preocupe modul în care te percep ceilalţi. Fericirea nu înseamnă să ai ce e mai bun din toate, ci capacitatea de a te bucura de ce e mai bun din toate. Fericirea înseamnă să ştii că faci ce

>

poţi cu ce ţi-a fost dat. Fericirea nu este ceva care ni se arată după ce neam rezolvat toate problemele şi toate stau perfect la locul lor, ci când vedem părţile bune şi strălucitoare care ne aduc aminte că lumina zilei este mereu aici, dacă încetinim îndeajuns ritmul ca s-o observăm.

# ZIUA 4

A te proteja pe tine însuţi înseamnă să înveţi cum să faci o pauză între ceea ce simţi şi cum reacţionezi. Atunci când nu există conştientizare între ceea ce percepi şi modul în care reacţionezi, orice te poate controla. *Exersează pauza.* Lărgeşte spaţiul dintre ceea ce simţi şi ceea ce faci în consecinţă. Hotărăşte în ce merită să-ţi investeşti energia, deoarece lucrurile cu care interacţionezi sunt cele cărora le dai putere.

# ZIUA 5

Există două râuri care curg prin noi în permanenţă: unul poartă în el toate glasurile lumii, iar celălalt, un singur glas care stă singur, glasul ghidului nostru interior. Primul curge impetuos, statornic şi constant, cu instrucţiunile, îndrumările şi avertismentele lui; cei mai mulţi dintre noi trăim neatent, lăsându-ne împinşi spre fiecare bornă de reper, spre fiecare lucru la care ni s-a spus că trebuie să ajungem, să ne apropiem de el, să-l realizăm. Iar la un moment dat privim în jos şi ne dăm seama că avem mâinile goale. Vieţile noastre au fost ţesute într-o poveste pe care nu am scris-o noi. Pe măsură ce pierdem din vedere busola interioară, se lasă o ceaţă peste conştientizarea clipei prezente. Devenim împovăraţi de confuzie, nehotărâre şi nesiguranţă. Devenim incapabili să ne conducem singuri, pentru că fiecare râu strigă mai tare decât celălalt, ispitindu-ne cu virtuţi şi facându-ne silă cu vicii. Cu timpul, ne epuizează rigiditatea încercării de a fi ce ni se spune că trebuie să fim, a existenţei ce contrastează cu adevărul catifelat şi efervescent care sălăşluieşte adânc înăuntrul nostru. Oricât de zgomotos poate deveni primul râu, putem auzi întotdeauna chemarea tăcută a celui de-al doilea. Viata noastră începe în ziua în care alegem să ne urmăm cunoaşterea interioară, chiar şi în timp ce auzim şi uneori ascultăm cu atenţie cunoaşterea colectivă a primului râu.

# ZIUA 6

Prima dovadă de înţelepciune este să recunoaştem că există un adevăr fragmentat pretutindeni şi că a delimita cele două râuri, în complet bune sau complet rele, înseamnă a ne priva de profunzimea şi de frumuseţea pe care inimile noastre încearcă să le dezvăluie. Călătoria nu înseamnă să abandonăm unul dintre râuri în favoarea celuilalt, ci să ştim când e momentul să-l ascultăm, să-l auzim şi să-l urmăm pe fiecare.

Nu poţi să-ţi doreşti ceea ce nu ai deja înăuntrul tău. Dorinţa este o proiecţie în exterior proporţională cu potenţialul din interior. Există atât de multe posibilităţi în această lume, atât de multe lucruri la care să speri şi să aspiri! Există atât de multe lucruri pe care ţi le-ai putea dori, dar o viziune foarte specifică este cea care te trezeşte în interior. Există foarte puţine lucruri care te entuziasmează într-atât, încât să te simţi aproape stânjenit că ţi le doreşti. Dorinţa este o parte integrantă din cine eşti, este o parte din tine, chiar dacă tu nu o conştientizezi, chiar şi atunci când orgoliul tău alege să te apere de conştientizarea aceea. Lucrul pe care tu îl aştepţi este propria ta disponibilitate de a accepta muntele pe care trebuie să-l urci, pentru a scoate acele dorinţe din părţile cele mai profunde ale fiinţei tale şi a le aduce la viaţă în lumea pe care o locuieşti

# ZIUA 7

Poate că nu ai nevoie să găseşti mai multă energie, poate că ai nevoie doar să găseşti un vis care te face să-ţi doreşti cu adevărat să te trezeşti dimineaţa. Poate că ai nevoie să găseşti ceva care îţi oferă mai mult decât îţi ia. Poate că ai nevoie să nu mai încerci să te pricepi la o sută de lucruri care nu îţi luminează sufletul şi să alegi, în sfârşit, singurul lucru care te face să străluceşti interior, cel care îţi cere să rişti, să-ţi dezgoleşti inima, să încerci din nou, chiar dacă ţi-e teamă. Dai greş nu pentru că n-ai fi motivat. Nu trebuie să ajungi departe pe un drum pe care nu ţi-a fost dat să mergi.

# ZIUA 8

Poate crezi că să-ti trăieşti viata la maxim înseamnă să vezi toate ţările » y > , din lume, să-ţi dai demisia spontan şi să te îndrăgosteşti până îţi pierzi capul, dar de fapt înseamnă doar să ştii cum să fii acolo unde îţi sunt picioarele. înseamnă să înveţi cum să ai grijă de tine, cum să te simţi „acasă” în propria-ţi piele. înseamnă să înveţi cum să clădeşti o viaţă simplă de care să fii mândru. O viaţă trăită la maxim nu este alcătuită întotdeauna din lucrurile care te trezesc cu un zgâlţâit, ci din cele care te asigură încetişor că este în regulă să o iei mai domol. Că nu trebuie întotdeauna să te afirmi. Că nu trebuie să lupţi la nesfârşit sau să îţi doreşti mereu mai mult. Că e în regulă ca lucrurile să fie exact aşa cum sunt. Puţin câte puţin, vei începe să vezi că viaţa se poate dezvolta în exterior doar proporţional cu cât de stabilă este în interior, că, dacă bucuria nu se află mai întâi în lucrurile mărunte, lucrurile măreţe nu ne vor găsi pe deplin.

# ZIUA 9

Oricare ar fi durerea pe care crezi că o simţi acum, nici nu se compară cu pacea care te va cuprinde într-o bună zi. Nu se compară nici cu bucuria pe care o vei cunoaşte într-o bună zi. Te vei îndrăgosti din nou de viaţă şi va fi mai bine decât înainte, fiindcă vei deveni o persoană diferită. Vei deveni o persoană care este mai capabilă să aprecieze ce contează, care nu va mai fi la fel de nesăbuită în privinţa alegerilor sale, care nu va mai putea fi influenţată la fel de uşor sau care nu va avea încredere, fată să treacă lucrurile prin filtrul gândirii. Vei cere un nou nivel de integritate în viaţa ta, care se va traduce prin limite mai solide şi o fundaţie mai stabilă. Vei deveni mai puternic în felurile cele mai neaşteptate, iar, începând de acolo, fericirea ta va fi şi mai sinceră, şi mai vizibilă. Asta nu se va întâmpla peste noapte, cu toate că, în retrospectivă, aşa va părea. La fel ca schimbarea anotimpurilor, totul se modifică lent, până când, dintr-odată, te afli cu picioarele bine înfipte în etapa următoare, în tot ceea ce te-ai temut că nu va veni niciodată. Ai trecut în partea cealaltă, dar acum eşti altfel, deoarece s-a schimbat ceva şi în tine, şi a dat deoparte ceea ce nici măcar nu-ţi dădeai seama că îţi stă în cale.

# ZIUA 10

Călătoria nu constă în felul cum laşi jos ceea ce te împovărează, ci cum înveţi să nu mai ridici din nou povara. Nu în momentul când hotărăşti să te opreşti, ci în forţa hotărârii tale de a nu începe din nou, cu obiceiurile, cu oamenii, cu gândurile, cu comportamentele despre care ştii că nu pot decât să ducă la autodistrugere. Constă în felul în care te eliberezi de nefericirea cu care te-ai obişnuit, în felul în care hotărăşti că ai depăşit „cârjele emoţionale” care te-au alinat şi ţi-au distras atenţia şi te-au sprijinit, când ai avut cea mai mare nevoie de o asemenea susţinere. Felul cum mergi mai departe ţine de ce anume începi să pui în locul lor.

# ZIUA 11

Nu trebuie să fii recunoscător pentru toate lucrurile din viaţa ta. Nu trebuie să fii recunoscător pentru lucrurile cărora le-ai supravieţuit, pentru ceea ce n-ai ştiut, pentru lecţiile învăţate cu prea multă suferinţă. Nu trebuie să fii recunoscător pentru nedreptate, pentru că trăieşti într-o lume care nu pune preţ pe demnitate aşa cum ar trebui, o lume care şi-a pierdut sufletul. Insă chiar şi în mijlocul furtunii, când dai peste un licăr de apreciere, sper că te vei agăţa de el. Sper că vei şti că este la fel de real ca orice altceva. Sper că îi vei oferi toată atenţia de care eşti în stare. Sper că îţi vei aminti că fiecare nor tivit cu lumină prevesteşte seninul zilei care va veni. Sper că vei şti că, doar fiindcă nu eşti recunoscător pentru toate, nu înseamnă că nu eşti recunoscător pentru nimic. Sper că îţi vei îngădui să cuprinzi mai mult de un singur adevăr, şi anume că nu toate fazele vieţii tale vor spune aceeaşi poveste. Că nu toate părţile acestei existenţe vor curge la fel ca acelea dinainte. Că este posibil să ai parte de mai mult, chiar dacă trecutul nu ţi-a arătat acest lucru. Că visurile noastre cele mai măreţe şi fridle noastre cele mai

# ZIUA 12

profunde pot să coexiste, iar existenţa unora nu o neagă şi nu o diminuează pe a celorlalte. Că în chiar momentul când accepţi punctul în care te afli şi nu mai opui rezistenţă, te deschizi către următoarea experienţă pe care vrea să ti-o ofere viata.

> >

# ZIUA 13

Vindecă-ţi relaţia cu prezentul, cu clipa, cu spaţiul liminal în care pupilele tale se pot micşora şi pot vedea frica sau se pot mări şi îşi pot da seama că eşti o particulă a acestui vis enorm cu ochii deschişi, iar iară tine ţesătura lumii nu ar rezista asa cum o face acum. Eliberează-te în lumea viselor şi urmează-ţi chemarea cea mai profundă a inimii, deoarece ea te conduce către acţiunile care vor continua să-ti împletească viaţa în povestea omenirii. Fără tine aici, nimic, absolut nimic nu ar fi exact la fel. Eşti o parte integrantă şi de neînlocuit. Eşti aici să faci ceea ce numai tu poţi face.

# ZIUA 14

îi spui vieţii *ce* îţi doreşti, iar viaţa îţi spune *cum* să obţii acel lucru. Atunci când ceri iubirea unui suflet-pereche, trebuie să asculţi dacă viaţa nu cumva îţi spune: *dar nu cu persoana aceasta.* Atunci când ceri prosperitate, trebuie să asculţi dacă viaţa nu cumva îţi spune: *dar nu aşa.* Atunci când ceri să-ţi găseşti locul undeva anume, trebuie să asculţi dacă viaţa nu cumva îţi spune: *dar nu aici. Qee-& ce* poate părea respingere, la prima vedere, este deseori doar redirecţionare. Atunci când ceri o viaţă plină şi interesantă, nu poţi lupta pentru una banală.

# ZIUA 15

Apropie-te de oamenii care îţi extind perimetrul posibilităţilor, care cred în potenţialul tău un pic mai mult decât în realitatea ta. Apropie-te de oamenii care îţi amintesc de persoana care ştii că eşti menit să fii, de cei care îţi împing limitele sufletului şi te fac să simţi ceva palpabil. Apropie-te de oamenii care te fac atent la ce se află în tine, care te ajută să te îndrăgosteşti puţin mai mult de viaţă. Apropie-te de oamenii care îţi dau energie mai mult decât te seacă de energie. Aceste semne aparent mărunte nu sunt chiar atât de mărunte; ele sunt semne ale sufletelor noastre pereche, în toate formele în care există ele.

# ZIUA 16

Declară: *Nu voi mai participa la propria-mi suferinţă.* Dacă nu am nici măcar un singur prieten pe lumea asta, îmi voi fi eu însumi partenerul cel mai loial. Nu îmi voi întoarce spatele. Dacă sunt iubit de douăsprezece persoane şi de una nu, cu siguranţă nu voi acorda o atenţie exagerată pentru a câştiga iubirea acelei singure persoane. îmi voi vorbi cu compasiune. Nu îmi voi consuma viaţa implicându-mă în lucruri care nu fac decât să-mi aducă nefericire. începând din momentul acesta, sunt de partea mea.

# ZIUA 17

Poate că te temi de perioadele liniştite din viaţă, când sufletul tău se găseşte într-o stare de hibernare. Insă, deseori, acestea sunt tocmai perioadele în care se depune cel mai profund şi mai uman efort de muncă dintre toate. Stai liniştit. Nu face nimic. Şi din linişte, nu numai din sunete se compune simfonia; şi din pânza goală, nu numai din vopsea se creează tabloul; şi odihna, nu numai mişcarea îţi oferă înţelepciunea, perspectiva şi claritatea necesare pentru a merge mai departe cu şi mai multă îndrăzneală decât până acum.

# ZIUA 18

Poate ar trebui să acorzi încredere legăturilor pierdute, apelurilor la care nu s-a răspuns, oportunităţilor care aveau toate motivele să se concretizeze, dar nu s-a întâmplat aşa. Poate ar trebui să acorzi încredere semnelor mici, înainte să devină mari. Poate ar trebui să acorzi încredere micilor semne de oboseală, nopţilor care te epuizează şi oamenilor care nu te văd şi locurilor care te fac să simţi o nelinişte discretă. Poate ar trebui să înveţi să ai încredere în ceea ce trece pe lângă tine, astfel încât să începi să ai încredere în ceea ce apare drept în faţa ta. Poate ar trebui să ai încredere în ceea ce nu funcţionează, deoarece s-ar putea să încerce să te ghideze către ceea ce va funcţiona.

# ZIUA 19

Fiecare oră este un nou început, doar că nu îţi dai seama de asta până ce nu îţi aminteşti că fiecare experienţă care îţi schimbă sufletul şi viaţa se întâmplă într-o zi altfel cu totul obişnuită. Intr-o clipită, întâlneşti un moment care îţi schimbă lumea pentru totdeauna. Găseşti locul de muncă visat, îţi rezervi biletele de avion, semnezi actele, alegi să faci schimbarea care răstoarnă totul. Capitolele unei mari transformări par adesea să treneze la nesfârşit, dar adevărul este că sunt, deseori, grădini care cresc din nişte seminţe mititele plantate de foarte multă vreme.

# ZIUA 20

Ceea ce îţi e sortit va sosi în viaţa ta şi va rămâne în viaţa ta. Dacă nu s-a întâmplat înseamnă că nu era menit să se întâmple; sfârşitul acelei călătorii nu te-ar fi condus undeva unde ai fi vrut sau ar fi trebuit să fii. Dacă e să fii complet sincer cu tine însuţi, ştii deja asta, în sinea ta. Au existat atât de multe semne pe care le-ai ignorat cu bună ştiinţă, în înflăcărarea speranţei oarbe. Dacă îţi petreci viaţa obsedat de ceea ce s-ar fi putut întâmpla, pierzi tocmai curenţii statornici care te-au condus până aici. Observă ce rămâne. Observă ce este constant. Observă ce persevereză. Acestea sunt lucrurile din care va fi alcătuit cântecul vieţii tale.

# ZIUA 21

Ceilalţi oameni te vor vedea aşa cum vor ei să te vadă. La fel cum tu i- ai urcat pe un piedestal pe oamenii admiraţi de tine şi ai trecut peste tot ce era dizgraţios la o persoană pe care erai ferm hotărât s-o iubeşti; la fel cum sufletele cele mai apropiate ţie îţi par cele mai frumoase şi cel mai uşor de iertat; la fel cum înţelegi cel mai bine perspectiva oamenilor cărora le-ai urmărit călătoria de la bun început, în locul cărora îţi este uşor să te vezi – aşa şi ceilalţi te văd cum au nevoie şi cum au de gând să te vadă. Ce contează, în cele din urmă, este felul în care ai de gând să te vezi tu însuti.

# ZIUA 22

Cultivă cele mai uluitoare aspecte ale tale şi dedică-te lor, oferă-ţi cea mai mare parte a timpului celor mai bune caracteristici ale tale. Nu eşti aici doar ca să-ţi compensezi slăbiciunile, ca să te uniformizezi în toate direcţiile posibile. Nu eşti aici ca să dezvolţi acele părţi din tine care nu au fost menite să prindă formă în totalitate.

# ZIUA 23

Ai depăşit absolut toate lucrurile care au fost neaşteptate, care au fost sfâşietoare, care nu au mers asa cum ti-ai dorit. Ti-ai construit o viată în necunoscutul total, ai reconstruit o nouă versiune a ta din bucăţile persoanei care credeai că vei fi. Ai cuprins întotdeauna în tine forţa remarcabilă a spiritului uman şi indiferent ce va aduce ziua de mâine, vei păşi în ea cu forţa aceasta.

# ZIUA 24

Bunătatea este dovada unei forte impenetrabile. Este voinţa de a rămâne blând într-o lume care încearcă să te desensibilizeze la fiecare pas. Este capacitatea de a-ţi absorbi propriile emoţii şi de a le răspândi, de a decide cărora vrei să le răspunzi şi ce vrei să dai înapoi în lume, indiferent prin ce te-a făcut lumea să treci. Oamenii blânzi nu sunt doar buni, ci sunt eroi, fiecare în felul său. Datorită capacităţii lor de a nu plăti cu aceeaşi monedă, în faţa grosolăniei unei lumi care deseori merită acest lucru, ei sunt factori catalizatori pentru ca vindecarea cea mai profundă să aibă loc.

# ZIUA 25

Eşti liniştea dintre culmi şi prăpăstii, cerul care rămâne pe vecie dincolo de toate furtunile care se formează şi se risipesc în timp. Te vei întoarce mereu la ceea ce eşti cu adevărat, te vei întoarce mereu la adevărul tău. Dacă există un lucru mai important decât fericirea, el constă în atingerea acestei înţelegeri şi trăirea acestei cunoaşteri. Tu eşti tot ceea ce este statornic şi sigur în interiorul tău.

# ZIUA 26

Sper că vei învăţa să trăieşti într-un fel care te va face să te simţi bucuros că eşti viu. Nu bucuros pentru discursul tău de prezentare, pentru distincţiile tale sau pentru cum crezi că te vede lumea. Nu bucuros pentru tot ceea ce s-ar putea să faci într-o bună zi, ci pentru frumuseţea cu care trăieşti cele mai mărunte şi mai modeste lucruri. Sper că vei învăţa să trăieşti într-un mod care să te entuziasmeze pentru ziua care urmează, pentru ceea ce îţi este menit să faci cu această perioadă de timp, cu acest colţ de lume, cu acest trup şi această viaţă care îţi aparţin. Sper că vei învăţa să trăieşti experienţa vieţii, în loc să-ţi imaginezi doar cum este văzută viaţa ta. Sper că vei învăţa să o simţi, să simţi tot ce se găseşte în tine. Sper că vei învăţa să fii viu.

# ZIUA 27

Ca să te descoperi pe tine însuţi, trebuie şi să renunţi la persoana care ai crezut odinioară că eşti. Cultivarea formelor celor mai profunde şi mai durabile de inspiraţie necesită deseori cea mai mecanică formă de consecvenţă. Ca să-ţi dai seama ce e bine pentru tine, trebuie să recunoşti că în momente diferite vor fi bune pentru tine lucruri diferite, iar orientarea acestora se schimbă odată cu tine. Vindecarea este adesea un proces în care te arăţi capabil să accepţi şi să adopţi contrastele experienţei tale, să le primeşti şi să le laşi să fie aşa cum sunt.

# ZIUA 28

într-o stare adormită, puterea ta este complet extemalizată. Acorzi o încredere exagerată sistemelor, reglementărilor şi structurilor care nu au avut niciodată intenţia de a te conduce dincolo de locul unde te afli acum şi de a te călăuzi spre locul unde ai putea să ajungi. Deseori, abia când atingi epuizarea totală şi exasperarea faţă de această perspectivă a lumii, începi să te întorci spre interior şi să descoperi ceva ce poate fi valorificat: puterea care se află în tine. Pe măsură ce începi să-ţi descoperi acea putere, o foloseşti deseori exagerat. Ţi se pare că eşti un adevărat zeu, o sumă de particule minuscule în jurul cărora întregul univers se va îndoi, se va frânge şi va căpăta o nouă formă. Vei începe să te descotoroseşti de această iluzie când îţi vei da seama că lucrurile pe care ai insistat să le creezi nu au ieşit desăvârşite, aşa cum ţi le-ai imaginat, începi să te gândeşti şi la alţi oameni, cu momentele şi nevoile lor. îţi devine clar că nu poţi să vezi totul, şi aşa începe adevărata călătorie a vieţii tale, care este dansul între lucrurile de care trebuie să te ocupi şi lucrurile de care trebuie să te eliberezi. Lucrurile către care trebuie să tinzi şi lucrurile pe care trebuie să le laşi să vină la tine. Când e timpul să vorbeşti şi când e timpul să asculţi. Când e timpul să-i înveţi

# ZIUA 29

pe ceilalţi şi când e timpul să înveţi de la ei. Când e timpul să-ţi exerciţi voinţa şi când e timpul să capitulezi în faţa unui drum mult mai important decât orice ţi-ai putut imagina înainte. Asta înseamnă să trăieşti: să-ţi înţelegi propriul liber-arbitru şi să-ţi dezvolţi discernământul necesar pentru a-l folosi cum trebuie.

Nimic nu pare în totalitate potrivit încă de la început, pentru că nimic nu este cu totul familiar de la început. Ceea ce nu iei în calcul adesea este că sentimentul tău de confort şi corectitudine tinde să-şi aibă

» » rădăcinile în ceea ce este familiar. întrebarea nu e dacă ceva te face imediat să te simţi de parcă ai fi neîndoielnic predestinat pentru acel lucru, ci dacă evoluează sau nu odată cu tine. Dacă îţi oferă sau nu ocazia să-ţi depăşeşti limitele, să te schimbi, să devii mai bun. Acesta este adevăratul test al lucrurilor care sunt potrivite; nu ceea ce se aranjează din prima, ci ceea ce îşi întrepătrunde rădăcinile cu ale tale şi îţi permite să înfloreşti pe deplin. Nu ceea ce apare instantaneu şi neaşteptat, ci ceea ce rămâne, ceea ce dăinuie în toate.

# ZIUA 30

Lucrurile pe care vrei să le creezi vor şi ele să fie create prin intermediul tău. Ceea ce îti doreşti să aduci în lume este şi ceea ce lumea îşi doreşte să-i aduci.

# ZIUA 31

În cele din urmă, va trebui să încetezi să te mai oferi lucrurilor care nu îţi oferă nimic înapoi, care iau fără nicio intenţie de a da ceva în schimb. Va trebui să încetezi să mai încerci să-ţi găseşti locul acolo unde nu mai trebuie să te afli. Dacă ai de gând să-ţi oferi energia unor lucruri, ofer-o lucrurilor care funcţionează deja. Oamenilor care te iubesc deja, lucrurilor care prezintă potenţial, locurilor care te fac să te simţi mai viu. Viaţa ne vorbeşte în subtilităţi, în cele mai mărunte feluri cu putinţă. În micile înţelegeri, în coincidenţele stranii, în felurile în care lucrurile obişnuite se ciocnesc cu întâmplările fericite. Uneori, şoaptele tăcute sunt cele mai precise. Vocea mândriei, vocea orgoliului şi vocea atracţiei sunt mai puternice, dar sunt deseori lipsite de plenitudinea adevărului. Concentrează-te să auzi acel *da* tăcut, să auzi ceea ce înmugureşte delicat, ceea ce creşte şi tot creşte.

# ZIUA 32

Eşti un ocean de potenţial neîmplinit încă. Nu-ţi poţi imagina cât de profundă şi de vastă este de fapt capacitatea ta, dacă aceasta nu a fost testată până dincolo de punctul unde credeai că se află limitele tale, obligându-te să ţi le redefineşti. Aşa găseşti o nouă energie. Găseşti un ritm mai bun. Redescoperi tot ce ai crezut că ai pierdut. Forţa noastră vitală nu poate niciodată să ne scape cu adevărat, însă poate fi reţinută până când corpul nostru se simte suficient de ocrotit pentru a o lua de la capăt. Acordă-ţi timpul de care ai nevoie pentru a-ţi regla noua normalitate, îngăduie-ţi să observi pe zi ce trece că e din nou sigur să expiri, să păşeşti în afara zonei tale de confort şi să ai încredere în necunoscut. Incet-încet, vei învăţa să controlezi din nou acel spirit sălbatic dinăuntrul tău, iar de data asta vei fi mai concentrat şi mai pragmatic. Vei discerne mai bine ce persoane şi ce lucruri permiţi să intre în viaţa ta, în starea ta de spirit. Vei merge mai departe cu mai multă atenţie conştientă. Vei începe să înţelegi că, atunci când energia ta se scurge într-o mie de direcţii diferite, nu îţi poţi investi în totalitate propriul potenţial. Vei începe să înţelegi că niciodată n-a fost vorba dacă ai fost sau nu capabil să devii ceea ce îţi doreşti cel mai mult, ci că ai fost pur şi simplu distras, înconjurat fără să ştii de cei care au inspirat un sentiment de neîncredere atât de adânc în subconştientul

# ZIUA 33

tău, încât convingerile care îţi limitau orizontul au devenit parametrii prin care ai crezut că trebuie să explorezi lumea. Vei începe să decizi ce contează cu adevărat pentru tine, ce îţi doreşti de fapt să experimentezi câtă vreme eşti în viaţă şi te vei elibera de restul lucrurilor, cu blândeţe şi iubire, în timp.

Va trebui să înveţi cum să laşi în urmă anumite lucruri pe care le iubeşti. Va trebui să înveţi că unele lucruri sunt potrivite o vreme, dar nu pentru totdeauna. Va trebui să înveţi că a le lăsa în urmă nu ştirbeşte cu nimic locul pe care l-au ocupat în sufletul tău, importanţa pe care o au pentru tine sau impactul pe care l-au avut asupra ta. Va trebui să înveţi că, dacă nu evoluezi, de fapt nu trăieşti. Dacă nu laşi nimic în urmă, nu poţi înainta. Va trebui să înveţi cum să renunţi la unele lucruri care încă sunt frumoase, deoarece ştii că nu sunt tocmai potrivite, deoarece ştii că te aşteaptă o linişte mai profundă. Oamenii, locurile şi lucrurile care intră şi ies treptat din viaţa ta vin la tine cu un scop anume, iar odată ce misiunea lor s-a îndeplinit, eşti capabil să treci la experienţa următoare. Va trebui să înveţi că simplul act de a renunţa la ceva nu este un eşec, ci un semnal al împlinirii: unul dintre cele mai autentice semne că evoluezi ca flintă umană.

# ZIUA 34

Dacă nu ştii ce să faci mai departe, de obicei asta nu se întâmplă fiindcă următorul loc în care să păşeşti ar fi foarte departe, ci, mai degrabă, chiar la picioarele tale. Ţi se cere să nu mai priveşti în afară, ci să începi să priveşti în tine. Eşti chemat să te reconstruieşti exact în clipa asta. Dacă nu ştii ce să faci mai departe, asta nu e din cauză că trebuie să cauţi mai multe răspunsuri, ci, mai degrabă, fiindcă trebuie să le accepţi pe cele care ţi-au fost date deja. Dacă nu ştii ce să faci mai departe, e momentul să înveţi să fii prezent în rugăciunea la care ţi s-a răspuns şi care este chiar ziua de azi. E momentul să înveţi cum să foloseşti ceea ce ai deja şi să fii aşa cum eşti de fapt. E momentul să nu mai aştepţi ca vreun scenariu viitor să-ţi aducă visurile la lumină, ci să le dezgropi de sub frica pe care o simţi şi să începi. Să începi cu adevărat.

# ZIUA 35

Te va surprinde, cu câtă consecvenţă vor apărea lucrurile exact atunci când vei avea nevoie de ele, şi nicio clipă mai devreme! Când va fi momentul să acţionezi, va veni şi energia. Când va fi momentul să faci o alegere, vei şti ce să hotărăşti. Când va fi momentul să pleci, te vei trezi că îţi scrii cererea de demisie. *Ai încredere în tine!* Nu trebuie să prevezi absolut fiecare întorsătură de situaţie din viitor, ci să-ţi întăreşti încrederea că cineva va avea grijă de tine indiferent unde te afli pe parcursul călătoriei tale.

# ZIUA 36

Te perturbă pentru că încearcă să te mişte: către un gând mai bun, către un loc mai bun, către o cunoaştere mai profundă. încearcă să deschidă o parte a inimii tale pe care tu ai închis-o, să te mângâie acolo unde viata a lăsat cele mai necruţătoare cicatrici. încearcă să te îndemne să ierţi, să-i întâmpini pe ceilalţi în momentul prezent, aşa cum sunt ei acum. încearcă să te ajute să nu mai ţii trecutul în viaţă prin păstrarea unor percepţii învechite, şi încearcă să te aducă ferm în clipa prezentă. Te tulbură fiindcă este un mesager şi încă nu ai auzit ce încearcă să-ţi spună. Şi persistă fiindcă ai nevoie de acest lucru, chiar dacă nu-l vrei. Este aici fiindcă vrea să te facă să evoluezi şi nu va trece mai departe până ce nu-i permiţi să te facă să-ţi depăşeşti limitele, să treci dincolo de îngrădirea măruntă a unei vieţi trăite doar pe jumătate.

# ZIUA 35

Te perturbă pentru că încearcă să te mişte: către un gând mai bun, către un loc mai bun, către o cunoaştere mai profundă. încearcă să deschidă o parte a inimii tale pe care tu ai închis-o, să te mângâie acolo unde viata a lăsat cele mai necruţătoare cicatrici. încearcă să te îndemne

, »

să ierţi, să-i întâmpini pe ceilalţi în momentul prezent, aşa cum sunt ei acum. încearcă să te ajute să nu mai ţii trecutul în viaţă prin păstrarea unor percepţii învechite, şi încearcă să te aducă ferm în clipa prezentă. Te tulbură fiindcă este un mesager şi încă nu ai auzit ce încearcă să-ţi spună. Şi persistă fiindcă ai nevoie de acest lucru, chiar dacă nu-l vrei. Este aici fiindcă vrea să te facă să evoluezi şi nu va trece mai departe până ce nu-i permiţi să te facă să-ţi depăşeşti limitele, să treci dincolo de îngrădirea măruntă a unei vieţi trăite doar pe jumătate.

# ZIUA 36

Când ni se pare prea dificil să ajungem pe deplin în clipa prezentă, asta se întâmplă aproape întotdeauna deoarece liniştea ne spune ceva ce încă nu suntem pregătiţi să auzim. Cu cât evităm mai mult să ne privim cu sinceritate, cu atât mai zgomotoase vor deveni lumile noastre interioare. Când găsim curajul să privim suficient de mult în ochii demonilor noştri, aceştia se dizolvă în nişte copii care plâng, rugându-se doar să-i eliberăm.

# ZIUA 37

Lucrurile cele mai sănătoase pentru tine pot părea dezamăgitoare, dacă sufletul tău nu a cunoscut decât zgomotul haosului permanent. Cele mai puternice sentimente nu sunt întotdeauna şi cele care exprimă foarte fidel realitatea.

# ZIUA 38

În zilele când doare prea mult să visezi, să speri, să te gândeşti la orice altceva dincolo de câmpul tău vizual, odihneşte-te – şi atât. Ai fost crescut într-o lume care crede că productivitatea ta nu poate să existe decât prin unităţile de măsură exterioare, că singurele lucruri pe care merită să le faci sunt cele pe care le pot consuma ceilalţi. Sufletul tău nu poate fi păcălit de acest lucru, indiferent cât de mult încearcă mentalitatea ta să-ţi impună astfel de convingeri rigide. în cele din urmă, te vei lăsa îndrumat de fiinţa ta interioară, de partea din tine care ştie cât de vital este să te recuperezi, să te reintegrezi, să reflectezi, să echilibrezi „eu fac” cu simplitatea lui „eu sunt” – şi atât. Nu e nimic în neregulă cu tine, dacă ai nevoie să iei viaţa în ritmul tău, la timpul tău. De fapt, iese la suprafaţă ceva din adâncurile fiinţei tale care este atât de puternic în convingerea sa, încât face din echilibru prioritatea ta numărul unu. Ezitarea ta de a merge mai departe în moduri învechite nu este un semn al nesupunerii tale, ci arată că libertatea spirituală pe care ai cultivat-o din interior începe în sfârşit să prindă rădăcini.

# ZIUA 39

Eşti aici ca să-ţi construieşti un drum pe care să ieşi din necunoscut. Eşti aici ca să sfidezi aşteptările şi să creezi o nouă normalitate, una în care să te simţi inerent liber să nu vezi provocările externe ca pe nişte fundături absolute, ci să descoperi rezilienţă tăcută pe care o cultivi pe măsură ce afli cum să ocoleşti fundăturile. Eşti aici ca să încurajezi sentimentul cu care o viaţă trăită pe deplin ţi-ar umple pieptul, nu ca să- ţi imaginezi cum ar arăta viaţa ta în ochii altcuiva.

# ZIUA 40

În loc să te gândeşti că toate calităţile tale sunt fixe şi rigide, gândeşte- te că mediul în care trăieşti şi felul cum îţi petreci ziua evocă stări emoţionale diferite, şi, repetându-se consecvent, pot părea nişte aspecte imuabile ale fiinţei tale. Ce se întâmplă în jurul tău când eşti cea mai liniştită, mai deschisă şi mai inspirată versiune a ta? Ce se întâmplă când nu eşti? E posibil ca vindecarea să însemne să faci nişte schimbări mărunte şi să vezi cât de departe pot să reverbereze efectele lor?

# ZIUA 41

Există o mulţime de lucruri la care poţi renunţa în viaţă, însă dragostea nu este unul dintre ele. Există o mulţime de lucruri pe care le poţi lăsa să-ţi scape, o mulţime de lucruri în privinţa cărora ai voie să spui că ai greşit sau ai nădăjduit prea mult. Există o mulţime de lucruri pe care le poţi lăsa în urmă pe măsură ce te maturizezi, pe care le poţi depăşi treptat şi peste care poţi să treci, însă dragostea nu este unul dintre ele. Trebuie să crezi în dragoste până la capăt, în dragostea adevărată, autentică şi sinceră. Să nu renunţi la dragoste înseamnă să fii deschis la felul şi la momentul în care s-ar putea să apară. Să nu renunţi la dragoste înseamnă să accepţi că experienţa cea mai profundă cu putinţă s-ar putea să nu arate exact aşa cum ţi-ai imaginat. Să nu renunţi la dragoste înseamnă să-ţi dai seama că nu va fi ceva care te va pune la pământ şi te va face să-ţi pierzi direcţia, ci te va ajuta să stai mai ferm pe propriile picioare. Dragostea nu idealizează conceptul celui care eşti, dar fără a susţine persoana care devii; dragostea este dispusă să-i pese de tine în felurile cele mai constante, mai simple şi mai umane. în cele din urmă,

# ZIUA 42

dragostea nu este ceva ce găseşti într-o bună zi, ci este ceva ce înveţi să vezi că te înconjoară deja, este ceva pentru care te vindeci ca să fii în stare să îl primeşti pe deplin.

# ZIUA 43

Până ce nu înfrunţi umbra propriei dezaprobări de sine, vei privi lumea mereu înfricoşat de cei care s-ar putea să nu te iubească pe deplin, care s-ar putea să-ţi atragă atenţia la partea din tine care crede deja că nu meriţi să fii apreciat, să fii cunoscut în totalitate şi într-un mod autentic. Trebuie să găseşti o cale să faci pace cu tine însuţi, chiar dacă nu poţi iubi la nebunie fiecare aspect din cine eşti. Trebuie să ajungi în punctul în care crezi că meriţi respect, chiar dacă încă eşti o operă în lucru. Trebuie să înveţi să te vezi cu nişte ochi mai îngăduitori.

# ZIUA 44

Devii cine eşti cu adevărat când începi să alegi lucrurile pe care chiar le găseşti pline de sens şi crezi că merită osteneala. Devii cine eşti cu adevărat când până şi cele mai mărunte decizii de pe parcursul zilei îţi reflectă autenticitatea, când instinctul tău te conduce mai departe, înainte ca mintea să-ţi întrerupă mersul. Devii cine eşti cu adevărat când începi să laşi părţile cele mai strălucitoare din tine să lumineze fără regrete, când începi să înţelegi că nu există un înlocuitor pentru propria- ţi dragoste, curgând în sfârşit liberă prin viaţa ta.

# ZIUA 45

Nu avem nevoie de multe lucruri pentru a fi fericiri, dar avem nevoie de lucruri care să fie adevărate. Avem nevoie de lucruri care ne prind inima strâns şi ne înviorează şi ne fac să simţim că suntem aici cu un „
motiv, aici să trăim ceva ce nu poate fi atins decât de un corp uman, înţeles de o minte umană, iubit de o inimă umană. Dacă ne refuzăm experienţa autentică de a fi vii, încercăm să obţinem mai mult – când ceea ce ne trebuie, de fapt, nu este să ne ducem mai mult în afară, ci să mergem mai în adânc.

# ZIUA 46

A renunţa la ceva de care ne-am ataşat nu este menit să fie uşor; nu trebuie să fie simplu să-ţi eliberezi sufletul de lucrurile care ţi-au acaparat mintea, timpul şi viaţa foarte multă vreme. Nu e firesc să te poţi elibera fără efort şi fără să simţi nimic de lucrurile care au făcut parte din tine, şi să le laşi să dispară. Nu zice nimeni că trebuie să te desparţi de ceea ce este esenţial în cadrul experienţei tale. Disponibilitatea ta de a o face stă mărturie nu pentru eşecul tău, nici pentru inadecvarea ta, ci pentru credinţa ta înflăcărată şi conştiinţa faptului că până şi acum, până şi aici, există ceva mai important care aşteaptă să fie văzut.

# ZIUA 47

În tot ceea ce alegi, trebuie să întrebi mai întâi: *dar ce va face acest lucru sufletului meu?* Mă va aduce mai aproape de o stare paradiziacă de a fi sau mă va ancora în durerea acestei lumi? Mă va face să devin mai mult persoana care eram menit să fiu sau îmi va distrage atenţia de la strădania reală? îmi va plăti facturile, dar îmi va falimenta fiinţa? Ii va impresiona pe ceilalţi, dar va dezamăgi copilul din mine, care aşteaptă să vadă ce fac eu cu libertatea mea? Voi ajunge la capătul vieţii şi voi fi mândru că am făcut asta? Voi face asta acum sau voi aştepta până când voi fi forţat să iau decizia care ştiu deja de azi că este cea potrivită? Mă voi scuti de suferinţă? Voi avea curaj?

# ZIUA 48

Ştii cât de multe clipe desăvârşite se prefiră în faţa ochilor tăi? Ştii cât de multe lucruri ai deja? Ştii cât de multe nopţi liniştite ai trăit deja, câte inimi te-au iubit, câţi oameni s-ar bucura să-ţi vadă numele pe ecranul telefonului în momentul acesta? Ştii cât de mult contezi? Ştii cât de bun eşti?

# ZIUA 49

E uşor să-ţi dai seama cum îţi merge în viaţă. *Când ieşi din casă, cât defrumoase sunt florile?* Asa îti dai seama.

» »

# ZIUA 50

Să nu depinzi de nimeni, dar să înveţi să te bazezi pe cei în care ai încredere. Fă din casa ta un spaţiu sigur. Când ţi se pare că nu se întâmplă nimic, chiar atunci urmează să se întâmple totul. Nu te obişnui atât de mult cu haosul, încât pacea să te facă să crezi că e ceva în neregulă. Iubirea e ceva ce construieşti, atracţia e ceva ce găseşti. Nimeni nu are totul, dar toată lumea are câte ceva; concentrează-te pe ceea ce ai. Dacă chiar începi să fii atent, o să fii uimit de ceea ce găseşti.

# ZIUA 51

Spaţiul dintre *nu mai* şi *nu încă* este ceea ce defineşte perioadele de pivotare din viaţa noastră. Este perioada când nu mai avem nimic de care să ne agăţăm, dar nici vreun loc clar definit unde să aterizăm. Este perioada când cei mai mulţi oameni se întorc la cele mai vechi şi mai cunoscute mecanisme de adaptare şi confundă ceea ce le este cunoscut cu ceea ce este bine. Dacă găsim curajul să rămânem cu inima deschisă pe parcursul acestui proces, vom vedea că astfel creăm oportunitatea ca miracolele să ne găsească, să prindă rădăcini în noi, să ne schimbe de sus până jos. Dacă găsim rezilienţă de a face pace cu necunoscutul, de a nu avea nevoie de toate răspunsurile pentru a merge mai departe, de a crede că totul se va rezolva într-un fel sau altul, atunci începem să trăim cu adevărat în momentul prezent şi ne eliberăm de iluziile care ne-au înnegurat în tot acest timp.

# ZIUA 52

Poate părea că alţi oameni dau pur şi simplu peste viaţa la care au visat, dar adevărul e că toate lucrurile care inspiră se aşază unele peste altele în timp. Totul este ales continuu şi conştient, iar şi iar, până când se transformă în realitate. Relaţia cu sufletul-pereche se construieşte. Cariera visurilor tale se clădeşte. Oamenii rezilienti sunt construiti – adeseori din cărămizile propriilor eşecuri răsunătoare, ale greşelilor şi ale alegerilor nepotrivite. Nu trebuie să fii perfect. Trebuie doar să mergi mai departe. *Trebuie doar să mergi în continuare în direcţia visurilor tale.*

# ZIUA 53

Nu tot ce pierzi reprezintă o pierdere. Unele lucruri sunt o libertate. Unele lucruri sunt o a doua sansă. Unele lucruri sunt un miracol deghizat. Unele lucruri sunt o detaşare de care aveai nevoie de mult, o claritate adusă ochilor înceţoşaţi. Unele lucruri sunt o intervenţie. Unele , , > , lucruri sunt răspunsul neaşteptat la o rugăciune îndelung rostită. Unele lucruri sunt o vindecare. Unele lucruri sunt o transformare. Unele lucruri sunt planificate cu mult înainte să apari tu pe lume. Unele lucruri sunt o devastare, dar altele sunt un fel de îndrumare vitală, o schimbare de direcţie despre care nici măcar nu ştiai că aveai nevoie. Una pe care nici măcar nu-ţi dădeai seama că o ceri, în tot acest timp.

# ZIUA 54

Nu e nimic în neregulă cu tine. E normal să ai zile în care eşti extrem de sigur pe tine, urmate de nopţi în care te uiţi lung la cer şi te întrebi dacă asta este tot. E normal să ai ani care îţi par săptămâni şi săptămâni care îţi par ani. E normal să fii respins uneori. E normal ca unii oameni să nu fie de acord cu tine câteodată. E normal să te simţi puţin pierdut din când în când. E normal să nu deţii toate răspunsurile. *Nu e nimic în neregulă cu tine.*

# ZIUA 55

Nu te vei simţi cu adevărat liniştit până ce nu vei fi făcut lucrurile pe care ai venit aici ca să le faci. Până ce nu vei fi privit în tine şi nu vei fi scos la lumină lucrul cel mai scânteietor despre tine şi nu-l vei fi ţinut sus, să-l vadă toată lumea. Până ce nu vei fi făcut munca pe care doar tu poţi să o faci, numai în felul în care tu poţi să o faci. Până ce nu îţi vei fi transformat darurile într-o ofrandă. Până ce nu vei fi încetat să mai încerci să atingi cine ştie ce concept învechit al perfecţiunii, ci să cauţi în schimb plinătatea luminoasă a unei vieţi dedicate lucrurilor pentru care numai tu eşti cel mai potrivit, pe care numai tu eşti cel menit să le realizeze.

# ZIUA 56

Viaţa este o pânză goală pe care subconştientul pictează fărâme din sufletul nostru. Ce contează nu sunt atât lucrurile care se află în faţa ta, ci ceea ce vezi înăuntrul lor. Asta îţi va spune tot ce trebuie să ştii.

# ZIUA 57

Nu cauţi pe altcineva care să-ţi dea răspunsurile de care ai nevoie, ci cauţi ca lucrurile pe care le ştii deja să-ţi fie reflectate înapoi. Tu ştii deja ce este adevărat.

# ZIUA 58

Dacă ai o inimă în proces de vindecare, trebuie să reţii că viaţa nu se rezumă doar la iubirea romantică. Există şi alte bucurii la fel de mari. Există şi alte preocupări care merită efortul. Chiar dacă iubirea romantică este un element al vieţii tale, nu este singurul lucru la care se rezumă viaţa. E posibil ca societatea noastră să te convingă că o căsnicie şi reproducerea sunt scopul suprem, prioritatea numărul unu, singurul lucru pentru care merită cu adevărat să trăieşti. E posibil ca oamenii cu intenţii bune să nu vrea să treci prin lucrurile de care ei înşişi se tem. Insă iubirea romantică nu te scuteşte de la a lucra cu tine însuti. Nu îti

> , > rezolvă toate problemele şi, deseori, graba de a o găsi ne complică cel mai mult viata sufletească. Presiunea de a fi într-o relaţie creează un

» >

complex care poate să-ţi afecteze sentimentul de sine, făcând ca legătura interumană să ţi se pară zadarnică. Iubirea există într-o sumedenie de feluri, dar presupunerea că numai această formă unică pe care o cauţi te poate înălţa deasupra experienţei tale umane şi îţi poate domoli durerea, făcând din restul zilelor tale un vis febril, nu e numai neadevărată, ci şi o piedică. Aceasta îţi mută portalul către propria pace interioară pe tărâmul angajamentului altcuiva, în loc să te conducă înapoi acolo unde există cu adevărat: în

# ZIUA 59

propria ta capacitate de a-ţi reantrena mintea să perceapă iubirea în orice clipă. Fanteziile noastre despre alţi oameni nu sunt niciodată, de fapt, despre felul în care alţii ne pot oferi iubirea lor, ci ne oglindesc înapoi iubirea încă adormită în noi înşine. Rolul lor este să ne arate că nu trebuie să tânjim după inima altcuiva, ci că trebuie să ne amintim s-o ocrotim pe cea pe care o avem deja.

Pe parcursul zilei poţi avea gânduri care încearcă să te abată de la calea ta, şi care pot fi intruzive, bruşte şi mistuitoare. Nu vor avea întotdeauna aceeaşi intensitate şi frecvenţă, dar vor exista mereu într-o formă sau alta. Sarcina ta este să le observi înainte ca ele să te convingă că sunt adevărate, că sunt vreun fel de ghid pe care trebuie să-l asculţi. Trebuie să înveţi să-ţi pui întrebarea: *unde intenţionează să mă ducă acest gând?* încearcă el să-mi ofere o claritate mai profundă sau, dimpotrivă, să tulbure apele liniştite? Este ceva ce ar crede versiunea mea cea mai empatică, mai plină de autoritate şi de compasiune? Trebuie să aleg să-i răspund? O voi face?

# ZIUA 60

Măsura unei vieţi bine trăite nu este cât de des ai evitat disconfortul, presiunea sau schimbarea, ci eleganţa cu care ai navigat printre ele. A spune că nu te-ai confruntat cu nici măcar o fracţiune de rezistenţă în viată nu dovedeşte altceva decât că nu ai fost definit de nimic: nu te-a pus nimic la încercare, nu ai susţinut nicio cauză, nu ai făcut nimic cu darurile care ţi-au fost oferite. Ştiu că pare absolut cel mai grav lucru din lume, să fii dezaprobat, însă, de fapt, cel mai rău lucru este să te paralizezi singur sub pretextul că ai putea fi în stare să eviţi orice divergenţă. Meritul nu este dacă ai trăit sau nu ceva care te-a pus la grea încercare, ci dacă ai avut curajul să înfrunţi acele greutăţi. Asta contează. Asta defineşte cine eşti.

, >

# ZIUA 61

Când simţi că o legătură se stinge, atunci trebuie să-ţi aminteşti să nu conduci destinul altei flinte umane. Atunci trebuie să-ti aminteşti că nu poţi să presupui că visul pe care l-ai avut pentru acea persoană este acelaşi cu cel pe care îl are ea pentru sine. Să iubeşti pe cineva înseamnă să-i permiţi să-şi conducă propriul destin. înseamnă să-i respecţi calea pe care a pornit şi capacitatea de a alege cum vrea să-şi petreacă timpul şi viaţa. A învăţa să iubeşti astfel este singurul mod de a trăi intimitatea adevărată – nu una întemeiată pe aşteptări sau nevoi, ci pe voinţa liberă a două suflete care nu concep vreo modalitate mai preferabilă de a-şi consuma energia decât unul cu celălalt. Asta aştepţi tu de fapt: o iubire intuitivă şi clară, o iubire care nu te face să te întrebi sau să te îndoieşti de cât de mult meriţi să fii o prioritate, să fii cineva în care celălalt investeşte. O iubire care te alege şi ea pe tine, în timp ce tu o alegi pe ea.

# ZIUA 62

În loc să-ţi petreci mai mult timp încercând să-ţi examinezi şinele conceptual, ieşi din propria-ţi minte şi ia contact cu viaţa. Fă măcar un singur lucru altfel decât l-ai făcut până acum. Ai grijă de tine în cele mai liniştite şi mai intime moduri. Ideea pe care o ai despre tine se va reformula pe măsură ce îţi oferi dovezi solide, incontestabile şi consecvente, că eşti altfel faţă de cum ai crezut că eşti.

# ZIUA 63

Să renunţi la tine însuţi nu este întotdeauna un lucru rău. Ideea e să renunţi la anumite versiuni ale persoanei tale. Ideea e să laşi unele părţi din tine să se dezintegreze în flăcările transformării. Eşti menit să evoluezi pe măsură ce îţi sunt prezentate noi dovezi şi experienţe, pe măsură ce te adaptezi la idei noi, rezolvi probleme noi, dobândeşti abilităţi noi, ţi se deschid perspective noi şi vezi mai mult din lume aşa cum este ea cu adevărat. Nu trebuie să rămâi un personaj static în propria-ţi viaţă. Când îţi spune cineva: *Te-ai schimbat,* ar trebui să răspunzi: *Dar tu cum de nu ai făcut-o?*

# ZIUA 64

Nu toată lumea o să-ţi înţeleagă călătoria, deoarece nu tuturor le e dat să înţeleagă. Nu toţi au făcut pace cu dorurile lor lăuntrice, nici nu s-au oprit să reflecteze sincer asupra propriei persoane ori asupra felului în care au de gând să fie cu adevărat. Natura trecerii tale va face să iasă în evidenţă blocajul altora, fortăreaţa în care s-au baricadat, pe care au ajuns s-o simtă ca pe un scut esenţial, fără de care nu pot trăi. Ceea ce poate fi teribil de intimidant la dezvoltarea altcuiva este părticica din noi care ne dăm seama că îşi doreşte profund aceeaşi schimbare – precum şi acel ceva dinlăuntrul nostru care i se opune în egală măsură. Ţine minte că experienţa ta nu este validată în mod direct proporţional cu cât de mult sens are pentru alţii. Chiar dacă eşti singurul om din lume care ştie unde mergi, este mai mult decât suficient ca să ajungi acolo.

# ZIUA 65

Poate că această fază a călătoriei tale trebuie să fie cea a pregătirii. Poate că trebuie să capeţi curajul de a face primii paşi. Poate că trebuie să găseşti rezistenţa necesară pentru a merge mai departe, chiar şi atunci când te confrunţi cu provocări, chiar şi atunci când eşti descurajat, chiar şi în zilele în care te simţi epuizat şi ai impresia că nu vei ajunge niciodată la capăt. Poate că această parte a călătoriei tale ţine de observare, de studierea lumii din care vrei să faci parte, a experienţelor pe care vrei să le ai, a persoanei care vrei să fii. Poate că încă nu trebuie să fii acolo. Poate că în tine sunt încă visuri care nu au ieşit la lumină până acum.

# ZIUA 66

Atunci când ştii cine devii, e mult mai uşor să faci pace cu cine ai fost. E mult mai uşor să examinezi trecutul ca să găseşti lecţiile pe care a trebuit să le înveţi, iar apoi să laşi restul în urmă. Experienţele care ţi-au oferit acele cunoştinţe esenţiale, oricât de incomode ar fi fost la început, nu au fost nefolositoare. Nu au fost o pierdere de vreme. Durerea ta nu a fost degeaba, suferinţa ta nu a fost fără sens. Ai îndeplinit cea mai îndrăzneaţă sarcină dintre toate, şi anume să te uiţi în cotloanele tainice ale propriei frici şi să găseşti acolo speranţă, să găseşti un sens şi să găseşti un adevăr măreţ.

# ZIUA 67

Focul poate să ardă numai ceea ce nu e sortit să existe.

# ZIUA 68

Povestea ta nu este pentru toată lumea. Dacă ceilalţi nu au dovedit că au de gând să te audă şi să te susţină, nu ai nicio obligaţie să le împărtăşeşti cele mai pure detalii ale propriei persoane. Există lucruri pe care ai voie să le păstrezi sacre, pe care ai voie să le păstrezi tainice. Ceea ce nu înseamnă să-ţi refuzi ceva, ci să te protejezi. înseamnă să-ţi reaminteşti că într-o lume în care a devenit normal să-ţi faci public fiecare detaliu al existenţei tale, este în regulă să dai dovadă de discernământ. Este în regulă să alegi cu intenţie persoanele care pot să-ţi cunoască părţile cele mai vulnerabile.

# ZIUA 69

Nimeni nu e curajos la început. Curajul se dezgroapă din cea mai adâncă parte a noastră, deseori din necesitate. Apare atunci când laşi iubirea pe care o simţi pentru un lucru să depăşească frica faţă de el. Apare atunci când laşi vocea posibilităţii să se audă puţin mai tare decât cea a îndoielii. Atunci când simţi că vine peste tine acea ezitare familiară, şi totuşi alegi să acţionezi oricum, atunci când decizi să mergi mai departe în direcţia corectă, chiar dacă trebuie s-o faci pas cu pas. Este acel moment de claritate când îţi dai seama că nimeni, absolut nimeni, nu ajunge la capătul vieţii cu inima complet lipsită de cicatrici, fiindcă asta ar însemna şi că a rămas neatins de nimic. Devii curajos când îţi dai seama că datorită acelei deplinătăţi, există nuanţele persoanei care eşti. Devii curajos atunci când îţi dai seama că nu trebuie să te simţi mereu calm şi decis, ci să fii în stare să-ţi găseşti forţa să continui să fii prezent oricum.

# ZIUA 70

Nu eşti definit de felurile în care a trebuit să te oţeleşti, ca să treci prin capitolele pe care nu ai avut cum să le înfrunţi altfel. Nu eşti persoana care ai devenit ca să faci faţă experienţelor pe care nu le-ai fi ales niciodată pentru tine, ci eşti persoana care înfruntă aceste părţi goale ale tale şi le lasă în urmă. Eşti persoana care te roagă să mergi mai departe, să te vindeci mai mult. Eşti persoana care continuă să fie astăzi aici.

# ZIUA 71

Nu există nimic mai înfricoşător decât ideea de a părăsi ce e bun, în speranţa că vei avea parte de ceva ce ar putea să fie excepţional. Ce nu îţi dai seama, în momentul respectiv, este că ai decis deja. Acum, calea de urmat înseamnă să te simţi împăcat cu alegerea respectivă, cu toată gimnastica mentală, cu toate justificările, explicaţiile şi procesările pe care le poate aduce după sine. Până la urmă, tu ştii deja. Nu răspunsurile le găseşti, ci curajul.

# ZIUA 72

Toate acele mici incongruenţe, micile piedici, lucrurile care ţi-au scăpat printre degete şi au dispărut, ele nu sunt întotdeauna rezultatul faptului că un univers haotic a dat-o în bară, ci că a intervenit unul inteligent. Ai încredere în felul în care microcosmosurile ezită uneori, deoarece există lucruri mult mai importante care se edifică în urma lor.

# ZIUA 73

Dacă simţi că trebuie să mai rămâi o vreme acolo unde te afli, probabil că ai dreptate. Dacă simţi că mai ai lucruri la care trebuie să renunţi, probabil că aşa este. Dacă ţi se pare că te afli în pragul unei revelaţii, probabil că acolo şi eşti. Doar pentru că încă nu vezi capătul sau nu înţelegi cum se vor aşeza toate cap la cap, nu înseamnă că nu eşti încă exact acolo unde trebuie să fii.

# ZIUA 74

Nu fiecare moment al fiecărei zile poate să contribuie la o secvenţă perfectă de experienţe de viaţă, însă vei găsi un rost în momentele cele mai subtile. Chiar şi o serie de alegeri şi de coincidenţe fără niciun sens te va aduce într-un loc care este extrem de limpede; e imposibil să cunoşti impactul deplin al clipei în care te afli chiar acum. Nu e nevoie să ai încredere în ceea ce nu vezi încă, dar fii dispus să te oferi pe deplin acestei clipe şi las-o să te transforme în felurile în care încearcă să o facă. Tu ştii mai multe decât crezi că ştii.

# ZIUA 75

Uneori, zidurile pe care le-ai construit demult, ca măsură de protecţie, devin tocmai lucrul care împiedică iubirea ta să curgă în propria-ţi viaţă. Lucrul care îţi împiedică inima să cunoască miezul inimii altcuiva. Ceea ce odată te-a apărat începe acum să te ţină pe loc; seria de idei contraproductive care nu au alt scop decât să te convingă să nu cauţi legături cu alţii, să-ţi reamintească să nu tinzi să ieşi din fortăreaţă, ca să nu te arzi. Ca să nu fii rănit. Uneori, singura cale de a dărâma acele ziduri este bucată cu bucată. Trebuie să-ţi îngădui să fii văzut în cele mai mărunte feluri. Apoi trebuie să mergi mai departe şi să te dezvolţi în continuare. Nu trebuie să te trezeşti mâine şi să fii instantaneu mai bun. Trebuie doar să cauţi să dezgheţi lucrurile care s-au răcit şi s-au întărit bocnă înăuntrul tău. Nu lăsa ca zona de confort să-ti devină cuşcă.

# ZIUA 76

Nimeni nu îţi spune că moartea şi renaşterea pot apărea în acelaşi corp. Că trecutul, atât de familiar odată, poate începe să-ţi pară un fapt pe care ţi-l poţi aminti, dar care nu cuprinde în el niciun ataşament, deoarece toate firele care te legau de el au fost retezate. Nimeni nu îţi spune că experienţele care ţi-au fost odată atât de limpezi în minte se pot estompa până când dispar cu totul; nimeni nu îţi spune că, în cele din urmă, te vei gândi la absolut toate lucrurile care te bântuie pentru absolut ultima oară şi nici măcar nu-ti vei da seama că e ultima. Nimeni

> >

nu îţi spune că există părţi din tine pe care vei ajunge să le cunoşti şi care îţi vor părea noi începuturi apărute din neant, chiar lângă părţile din tine pe care le-ai lăsat să cadă cu ani în urmă şi pe care ai presupus că nu le vei mai găsi niciodată. Nimeni nu îţi spune că unele lucruri vor dăinui pentru totdeauna. Nimeni nu poate să-ţi explice cât de elaborată şi de complexă îţi va fi viaţa, pentru că asta numai tu trebuie să stabileşti. Asta este revelaţia pe care numai tu eşti sortit să o trăieşti, partea în care fiecare

# ZIUA 77

fundătură se împleteşte într-o poveste mai frumoasă decât ai putea tu scrie vreodată conştient. Asta înseamnă să fii cu adevărat viu: nu să ştii întotdeauna încotro te îndrepţi, ci să ştii că, în cele din urmă, vei ajunge la destinaţie.

# ZIUA 78

Dacă iubirea altcuiva nu te face să te simţi suficient de în siguranţă ca să te deschizi, dacă nu te face să te priveşti cu mai multă bunătate, dacă nu te face să vrei să trăieşti mai mult aşa cum ţi-ai propus dintotdeauna, atunci nu este pentru tine. Nu fiindcă nu ai merita-o, ci fiindcă meriţi în totalitate o persoană care te face să simţi fericirea nu doar când eşti cu ea, ci şi când nu eşti.

# ZIUA 79

Există ceva anume la a învăţa să trăieşti cu o curiozitate pozitivă, adică să-ţi corectezi felul în care te întrebi constant ce poate merge prost, ce poate fi în pragul colapsului, ce eroare sau greşeală gravă nu ai luat în calcul. Transformă-ţi capacitatea de a anticipa negativ în ceva care să-ţi susţină evoluţia. Gândeşte-te, în schimb, cum ai putea să fii plăcut surprins, cum ar putea fi mai uşor decât crezi, gândeşte-te că poate există vreo lecţie vitală sau vreo înţelegere care încearcă să iasă la lumină prin experienţa ta actuală. Gândeşte-te, în schimb, cât de rar s-a întâmplat de fapt scenariul cel mai grav şi apoi spune-ţi în sinea ta că, dacă te tot gândeşti obsesiv la el, nu te aperi de el, ci îi dai voie minţii tale să combine şi să filtreze acea realitate, facând-o să capete o formă mai clară.

# ZIUA 80

Dacă înţelegi că viaţa constă în lucrurile mărunte, nu te vei trezi niciodată că vrei mai mult decât ceea ce se află în faţa ta. Vei înţelege că adevărata bucurie constă în a folosi ceea ce ai deja, în a fi acolo unde eşti şi în a iubi sufletele care au ales să meargă alături de tine. Vei începe să înţelegi că dorinţa de grandoare este o proiecţie a lipsei de profunzime reală pe care o simţi în tine.

# ZIUA 81

Nu trebuie să fugi la nesfârşit. Răspunsurile pe care le cauţi probabil ţi-au fost la îndemână în tot acest timp. Călătoria ţine de întărirea hotărârii tale interioare de a alege ceea ce ai ştiut mereu că e bine, chiar dacă lumea nu ar înţelege, chiar dacă pe unii oameni i-ai dezamăgi, chiar dacă lucrul respectiv ar putea să te sperie sau să te provoace sau să te facă să te simţi vulnerabil într-un fel în care nu ţi s-a mai întâmplat până acum. Sper să descoperi că succesul nu constă întotdeauna în locul unde ajungi, ci în felul în care faci fiecare pas. Când îţi schimbi relaţia cu ziua de azi, îţi schimbi relaţia cu ziua de mâine.

# ZIUA 82

Nu, nu vei putea reuşi să eviţi suferinţa, dar cu timpul vei învăţa s-o gestionezi mai bine. Vei învăţa să auzi dezaprobarea cuiva şi să nu o interiorizezi imediat, ci pur şi simplu să-ţi dai voie s-o priveşti ca pe experienţa persoanei respective: una care nu trebuie să te atingă, nici să te convingă sau să te forţeze să reacţionezi. Vei simţi cum sistemul tău nervos se activează şi inima începe să-ţi bată cu putere, şi nu te vei autodistruge ca şi cum ai aplica un plasture, de parcă acesta te-ar putea alina în mod masochist. Vei simţi când eşti obosit şi epuizat şi vei hotărî să te iubeşti îndeajuns încât să rezişti impulsului de a continua să te implici, alegând în schimb să te odihneşti – şi atât. Vei învăţa despre tine însuţi suficient cât să ştii când ai nevoie de linişte, când ai nevoie de legături şi când ai nevoie de încurajare în cel mai simplu mod – şi vei învăţa cum să-ţi oferi singur toate aceste lucruri. Vei fi respins, iar asta nu te va vlăgui, nu va iniţia prăbuşirea ta interioară. Nu, nu vei putea reuşi să eviţi suferinţa în totalitate, dar, cu timpul, vei deveni mai capabil să-i faci fată.

# ZIUA 83

Trăieşti într-o lume care îţi spune să lucrezi în intervale de opt ore şi că asta înseamnă productivitate. Trăieşti într-o lume care îţi spune să dedici patruzeci de ani din viaţă unei cariere în privinţa căreia nu eşti prea hotărât şi că asta înseamnă siguranţă. Trăieşti într-o lume care îţi spune să te înconjori de cât mai mulţi oameni cu putinţă şi că asta înseamnă legături. Trăieşti într-o lume care îţi spune să-ţi umpli programul cu cât mai multe lucruri şi că asta înseamnă plenitudine. Trăieşti într-o lume care îşi propune să piardă încet ceea ce te face să te simţi cât mai viu şi că asta înseamnă responsabilitate. Bineînţeles că te simţi deziluzionat. Bineînţeles că doare. Am construit o societate care nu prea răspunde straturilor, complexităţii şi schimbărilor prin care trece un suflet de om. Va trebui să înveţi să-ţi creezi propriul univers în lumea aceea; atunci poate că valurile pe care le porneşti pentru tine vor atinge şi pe altcineva, vor inspira şi altă persoană să înainteze în acelaşi fel. Poate că viaţa ta va fi un far pentru alte suflete îndurerate care tânjesc să ştie că există şi o altă cale de a parcurge anii, că încă există speranţă printre toate acestea.

# ZIUA 84

în unele zile, ideea e pur şi simplu să fii în grădină, să te plimbi fără să ai o destinaţie anume în minte. Să scrii şi să nu găseşti niciodată sfârşitul frazei. Să iubeşti fără să ştii în totalitate unde va duce iubirea aceea. Să

» >

asculţi şi să nu vorbeşti. Să găseşti un balsam pentru suflet în clipele liniştite, pe care nu le va vedea nimeni altcineva. Poate că nu ţi-e dat să găseşti un răspuns de fiecare dată, ci să înţelegi, în cele din urmă, că nu totul este o întrebare deschisă; unele lucruri sunt menite pur şi simplu să fie.

# ZIUA 85

Dacă un lucru îţi tot atrage atenţia, există o lecţie care încă trebuie extrasă de acolo. Există încă o piesă pe care trebuie să o cercetezi. Există un element pe care trebuie să-l diseci, o înţelepciune pe care trebuie să o duci mai departe. Faptul că nu reuşeşti să te eliberezi fără efort de unele lucruri nu înseamnă că eşti defect. Ţi se cere să te priveşti cu totală sinceritate şi să vezi un spaţiu gol în care eşti pregătit, de fapt, pentru evoluţia cea mai spectaculoasă. Te cheamă întruna fiindcă vrea să faci ceva cu el, există în el ceva care încă vrea să fie văzut.

# ZIUA 86

Ii simţi greutatea apăsătoare pentru că nu trebuia să-l porţi cu tine atât de departe, atât de multă vreme. E greu pentru că nu a fost al tău de la bun început. E greu pentru că oamenii nu trebuie să ţină la nesfârşit în ei relicve ale celor mai dureroase părţi din trecut. E greu pentru că duce o lume veche într-una nouă. E greu pentru că te roagă să-l laşi jos. E greu pentru că o parte din tine simte cine ai putea să devii fără el. E greu pentru că te-ai uşurat într-o anume privinţă, aşa că părţile fragmentate din tine, care sunt prea dense ca să meargă mai departe cu tine, trebuie lăsate în sfârşit deoparte.

# ZIUA 87

Autenticitatea ta nu este fluxul conştiinţei tale. Nu înseamnă că faci ce vrei, când vrei, fără să te gândeşti sau să iei în calcul efectul de propagare pe care ar putea să-l provoci sau unde te-ar putea duce. Ceea ce faci în mod consecvent ajunge să-ţi fie caracteristic. Nu ce gândeşti, ce simţi sau chiar lucrurile de care te temi, ci lucrurile pe care le alegi. Dacă dai dovadă de o bunătate sinceră, chiar dacă simţi că duritatea judecăţii trece mai întâi peste conştiinţa ta, vei ajunge să fii cunoscut ca un om bun. Dacă dai dovadă de rezilienţă, de forţă şi de curaj, chiar şi atunci când te confrunţi cu necunoscutul cel mai adânc, rezilienţă va ajunge să fie şi ea asociată cu tine. În unele privinţe, eşti rigid, dar în altele eşti adaptabil, flexibil şi acomodabil. Nu eşti apogeul a ceea ce ai fost odinioară. Poţi să sfidezi trecutul şi poţi să devii cine decizi tu că vrei să

# ZIUA 88

Fericirea este ceva ce se construieşte cu blândeţe. Este ceva ce » »
transformi într-un ritual în viaţa ta, cu care îţi îngădui să te obişnuieşti. Te gândeşti la fericire ca la o mişcare constantă înainte, un fel de creştere care arată ca o acumulare fără sfârşit, când, de fapt, este un efort consecvent orientat în aceeaşi direcţie. Este felul în care îţi consolidezi legăturile, dezvălui frumuseţea şi ajungi să te simţi în largul tău cu tine însuti. Este felul în care înveţi să trasezi liniile dorinţelor tale lăuntrice
» > ,
înspre lumea exterioară, să găseşti în ele spaţiile unde te simţi ca acasă, înseamnă să trăieşti astfel încât să te simţi recunoscător că eşti aici, să ai o dovadă că eşti conectat la ceva mai important, care să te facă să simţi că lucrezi pentru ceva ce într-o zi va deveni mai valoros decât toate părţile sale.

# ZIUA 89

În loc să încerci să-ti dai seama dacă un lucru este sau nu cu adevărat ♦ potrivit pentru tine, observă în schimb ce creează rezonanţă sau disonanţă. Intreabă-te dacă îţi face corpul să se contracte uşor sau să se destindă. Intreabă-te dacă oferă cel puţin la fel de multă energie pe cât consumă. Intreabă-te dacă te intrigă, dacă te fascinează, dacă te îmboldeşte. întreabă ce e de găsit. întreabă unde ar putea să ducă mersul pe această cale. Acordă atenţie celor mai discrete răspunsuri ale corpului tău, felului în care te deschizi sau te închizi uşor în faţa experienţelor, şi ţine socoteala celor mai mărunte coincidenţe. Lasă-te ghidat fără cuvinte.

# ZIUA 90

O mare parte din regăsirea ta constă în a descoperi elementele din tine pe care le observi mai întâi la alţi oameni. Celelalte fiinţe umane care întrupează ceva atât de cunoscut, dar aparent greu de atins, care pot evoca în tine povara invidiei sau uşurinţa inspiraţiei; amândouă încearcă în mod egal să te îndrume către autorealizare. Te rog, orice ai face, nu uita niciodată că lucrurile pe care le observi la ceilalţi sunt latente şi în tine. Nu ajungi la cunoaşterea unui spaţiu în care duci lipsă de anumite lucruri, ci a unui spaţiu în care eşti cel mai pregătit să creşti şi să te dezvolţi. Tensiunea nu este rezultatul faptului că altă persoană ocupă locul în care ai putea să stai tu, ci revelaţia a cât de mult reprimi tu din lucrurile pe care acea persoană le lasă să se reverse din sine, din lucrurile pe care ea este dispusă să le adopte. Orgoliul tău va vrea să facă duşmani din asemenea oameni. Sufletul tău ştie că ei au ce să te înveţe, de fapt.

# ZIUA 91

Să nu renunţi la tine însuti – să nu cedezi în fata celor mai rele > > >

impulsuri ale tale – nu înseamnă întotdeauna să câştigi un război invizibil, ci, mai degrabă, să capitulezi şi să te întrebi, în sfârşit: *eu ce trebuie să schimb aici?* înseamnă să cedezi, în sfârşit, în faţa forţei din tine care încearcă să-ţi spună că te-ai abătut de la drumul de urmat, înseamnă să înveţi, în sfârşit, să lucrezi cu tine, să-ţi urmezi propria îndrumare. Să asculţi, să auzi, să răspunzi. Să te iubeşti în felurile cele mai simple. Să înţelegi că lipsa de elan constant nu este un defect al tău, ci un ghid atât de puternic, încât până şi cele mai îndârjite încercări ale tale nu-i pot învinge înţelepciunea. înseamnă să ajungi să afli că există ceva în adâncul liniştii, care trebuie să fie auzit.

# ZIUA 92

E uşor să vezi tot ce e în neregulă în lume, dar e mai greu să te scufunzi înlăuntru, în locul de unde se naşte lumea. E uşor să ştii că un lucru trebuie schimbat, dar e mai greu să faci întâi schimbarea de percepţie. E uşor să ştii unde lipseşte iubirea, dar e mai greu să cauţi în interiorul tău şi s-o laşi mai întâi să vină din tine. E uşor să-ti dai seama ce trebuie să se schimbe, dar e mai greu să faci tu schimbarea.

# ZIUA 93

Cum ar fi, dacă ai şti că nu trebuia oricum să-ţi iasă bine din prima, ci să construieşti totul învăţând din greşeli? Cât de multă bunăvoinţă ţi-ai oferi, cât de uman ai fi? Cât ai mai putea să câştigi în plus din experienţele tale, dacă nu te-ai aştepta să fii perfect de la bun început, fără urmă de îndoială, ci ai înţelege că sufletul tău va fi modelat de consecvenţa cu care ai fost prezent şi ai încercat în continuare, ai mers mai departe, te-ai creat mai departe, din focul propriei tale frici?

# ZIUA 94

Satisfacţia îndeajunsului nu este un punct la care ajungi, ci un sentiment în sufletul tău. O mulţumire, cunoaşterea faptului că eşti acolo unde trebuie să fii. Nimeni altcineva nu poate să-ţi ofere asta. Nimeni altcineva nu poate să-ţi ofere acceptarea de sine sau integrarea interioară. Uneori, concentrarea noastră asupra felului în care ne percep ceilalţi reprezintă o modalitate de a ne înlocui sentimentul că ceva nu e tocmai în regulă, de parcă dacă i-am convinge pe cei din jur că ne aflăm pe propriul nostru drum autentic, am putea fi cumva puţin mai aproape decât eram înainte. Nu putem să ne păcălim inima cu mintea. Nu putem să enumerăm faptele care cuantifică şi evidenţiază îndeajunsul nostru. Nu putem decât să ajungem în locuşorul liniştit dinăuntrul nostru şi să-l respectăm. Nu putem să părăsim labirintul propriei dureri, decât atunci când ne dăm seama că iubirea de sine nu este o măsură exterioară, ci ocrotire interioară.

# ZIUA 95

Experienţa zilei de astăzi este construită din alegerile minore de ieri. Unde ţi-ai lăsat pantofii, e-mailul la care nu ai răspuns şi programarea de care ai uitat. Emoţiile persistente care bântuie prin tine neînţelese, neaşezate la locul lor. Cu cât ajungi să te pricepi mai bine la anticiparea nevoilor tale viitoare, cu atât devine mai uşor să fii prezent în propria-ţi viaţă. Cu cât înveţi mai mult să trăieşti în acest echilibru, cu atât ţi se pare mai uşor să sorbi din ceai şi să nu-ţi mai faci griji pentru atât de multe alte lucruri, fiindcă sunt lămurite. Şi chiar dacă nu sunt, ai încredere în tine că le poţi face faţă. Nu e nevoie să-ţi reactivezi sistemul nervos şi să te umpli de concentrare alimentată de adrenalină, ca să-ţi aminteşti să ai grijă de ceea ce trebuie îngrijit. Alegerile tale trebuie să înceapă să reflecte nu doar persoana care eşti, ci şi pe cea care devii.

# ZIUA 96

Ascultă părţile din tine care încearcă să se facă auzite. Părţile din tine care vorbesc încet, care îţi arată cu blândeţe unde nu te-ai deschis, unde încă eşti împotmolit, unde ceri să evoluezi şi pe cine ceri să iubeşti. Uneori, firul dominant al gândirii noastre nu reprezintă cel mai clar versiunea noastră interioară cea mai autentică. Corpul nostru vorbeşte în feluri discrete şi pe măsură ce învăţăm să acordăm atenţie nu doar lucrurilor pe care le auzim, ci şi celor pe care le simţim, trezim la viaţă un cu totul alt nivel de a trăi, un cu totul alt mod de a fi.

# ZIUA 97

Fie vezi lucrurile dintr-o perspectivă critică, fie dintr-una creativă. Fie îţi petreci viaţa evaluând constant felul în care fiecare lucru din jurul tău nu este suficient, fie îţi schimbi perspectiva şi te întrebi cum poţi să transformi tot ce ai în tot ce ti-ai dorit vreodată. Fie cauţi să te

> » concentrezi pe privinţele în care eşti imperfect, fie vezi în imperfecţiunile respective crăpături prin care vor ieşi la suprafaţă cea mai profundă evoluţie, cel mai important scop şi cea mai importantă viziune a ta.

# ZIUA 98

Maturitatea înseamnă să înţelegi că nu trebuie să fii pentru toată lumea. Nu eşti centrul universului tuturor. În acelaşi timp, eşti creatorul propriului univers. Tu poţi să hotărăşti cine face parte din povestea ta şi cât de mult. Tu poţi să te joci cu forţele inspiraţiei care trec prin tine sau poţi să le laşi să treacă pe lângă tine. Tu poţi să decizi ce este pentru tine, în loc să încerci pur şi simplu să intri pe linia de margine a unei vieţi centrate asupra altcuiva.

# ZIUA 99

înţelepciunea ta interioară nu trebuie să-ţi dea toate răspunsurile la toată viaţa ta, ci să-ţi arate care e pasul următor. Nu trebuie să fii în stare să intuieşti fiecare cotitură pe care ar putea-o face drumul tău, fiindcă asta ar anula tot scopul de a fi aici. Nimeni – nici măcar unul dintre noi – nu ştie tot ce s-ar putea desfăşura. Treaba noastră nu e să devenim mai pricepuţi la prezicerea, proiectarea sau ataşarea de anumite posibilităţi incerte, ci să avem convingerea sinceră că lucrurile care ştim că trebuie să se întâmple mai departe sunt cheia care va descuia în cele din urmă tot ceea ce am aşteptat, tot ceea ce ne-am dorit vreodată să fim.

# ZIUA 100

Când îţi iubeşti viaţa exact aşa cum e, se transformă în tot ce ţi-ai dorit vreodată să fie.

# ZIUA 101

Sentimentele împovărătoare nu îţi cer să intervii, ci să le acorzi atenţie. Când ajungi să conştientizezi pe deplin ceea ce simţi, sentimentul te va părăsi treptat de unul singur. Participi la propria-ţi suferinţă când acţionezi ca să amâni, să eviţi, să rezişti sau să fracturezi acea conştientizare a sentimentelor tale şi ajungi prizonierul lor. Probabil te vei simţi foarte reactiv, când începi să acorzi atenţie senzaţiilor din corpul tău. Când începi să le conştientizezi pe fiecare dintre cele care te fac să te simţi incomodat, vei dori să sari să rezolvi, să schimbi ceva sau să faci ceva care să alunge sentimentul stânjenelii. însă nu este aşa, deoarece sentimentul nu se află în lucrurile pe care le rezolvi, le schimbi sau cu care îţi distragi atenţia. Sentimentul este în tine. Nu îţi cere să-l aduci în lume într-o formă fizică, ci pur şi simplu să-l metabolizezi, să-l procesezi şi, în cele din urmă, să-l transformi într-o înţelepciune inconştientă care te va ghida în moduri mai puternice decât poţi percepe măcar din locul unde te afli în prezent.

# ZIUA 102

Viaţa ştie lucruri pe care tu nu le ştii. A auzit conversaţii pe care tu nu le-ai auzit. A înţeles adevărul despre nişte oameni pe care tu încă nu ai ajuns să-i cunoşti pe deplin. Acordă încredere vieţii, când ai impresia că tocmai lucrurile pe care ţi le doreşti dintr-odată nu te mai vor. Trebuie să crezi că viaţa îţi ocroteşte sufletul de alte suferinţe. Are grijă să nu mai pierzi nicio oră din timpul tău preţios, cu lucruri care nu sunt în interesul tău. Viaţa nu îţi întoarce spatele, aşa că trebuie să înveţi să nu i-l întorci nici tu.

# ZIUA 103

E în regulă să-ţi doreşti o viaţă liniştită. O viaţă care e minunată în lucrurile mărunte, în clipele banale care, dacă eşti atent, creează în pieptul tău un loc tainic, necunoscut majorităţii oamenilor. E în regulă să-ţi doreşti o viaţă uşoară. O viaţă în care nu tânjeşti după lucruri greu de atins, ci te mulţumeşti cu ce ai la îndemână. O viată în care te mişti în ritmul tău, creezi în ritmul tău. O viaţă în care speri că moştenirea ta va fi una a prezenţei constante şi iubitoare. în care le-ai amintit altora cât de multă bunătate poate să existe într-un suflet de om.

# ZIUA 104

Eşti făcut să te schimbi. Eşti făcut să te răzgândeşti. Eşti făcut să-ţi schimbi percepţia. Eşti făcut să schimbi ceea ce crezi că îţi doreşti în lumea asta. Eşti făcut să evoluezi, eşti făcut să te adaptezi, eşti făcut să creşti. Eşti făcut să te eliberezi de straturile vechi. Eşti făcut să laşi lucruri deoparte. Organismul e creat să se digere şi să se metabolizeze şi să se reînnoiască mereu, celulă cu celulă, gând cu gând. Ai încredere în proces. înţelege că nu trebuie niciodată să renunţăm, de fapt; trebuie doar să acceptăm ceea ce a dispărut deja. Nu trebuie să jelim lucrurile pe care credem că le-a luat lumea, ci să ne amintim că frumuseţea pe care am cultivat-o în viaţa noastră încă se află în noi şi că oriunde mergem, orice facem mai departe, o vom cultiva şi acolo. Tot ceea ce este menit cu adevărat pentru tine te va aştepta dincolo, pentru că tot ceea ce este menit cu adevărat pentru tine încă se află în tine. Aşa a fost mereu.

# ZIUA 105

Adevărul e că un lucru trebuie să te provoace, ca să te schimbe. Trebuie să te facă să te întrebi dacă parametrii în care trăieşti chiar sunt limitele tale sau sunt, pur şi simplu, marginea lucrurilor cu care ai ajuns să te simţi în largul tău. Adevărul e că trebuie să te oprească, pentru a te redirecţiona. Trebuie să te testeze, înainte să te poată răsplăti; trebuie să aibă încredere în tine, înainte să deschidă ecluza. Adevărul e că trebuie să te îngenuncheze, înainte să te înalţe şi să te aducă într-o realitate cu totul nouă. Trebuie să-ţi arate ce nu e bine pentru tine, înainte să înţelegi ce este.

# ZIUA 106

Nu ai nevoie de o viaţă în care nu trebuie să lupţi. Ai nevoie de o viaţă pentru care merită să lupţi.

# ZIUA 107

Dacă îţi petreci zilele încercând să faci toate piesele tabloului să se potrivească laolaltă prematur, o să ratezi adevăratul scop al călătoriei: simplul fapt de a trăi. De a lăsa toate elementele desperecheate ale persoanei tale să coexiste, să se îmbine sau să se despartă la momentul potrivit. De a-i iubi pe unii, a-i pierde pe alţii şi a observa cine rămâne. De a înţelege că există o mie de forme de iubire care cer să vină la tine. De a-ţi lăsa îndrumarea interioară să te conducă spre o poveste mult mai frumoasă decât una pe care ai putea s-o scrii de unul singur. *Nu trebuie să ştii sfârşitul, ca să te afli pe drumul cel bun.* Nu trebuie să înţelegi chiar acum. Pacea aşteaptă în acceptarea lucrurilor pe care nu trebuia niciodată să le schimbi.

# ZIUA 108

E nevoie de forţă, ca să-ţi conştientizezi propriile tipare şi să îţi schimbi direcţia. E nevoie de foită, ca să rezişti lucrurilor care ti-au devenit atât de cunoscute. Cei mai multi oameni nu-şi vor da seama J »
niciodată cât de adâncă poate fi compulsia de a repeta, cât de împotmoliţi putem ajunge pe cărările pe care am mers iar şi iar, până când nu mai putem vedea nimic dincolo de ele. E nevoie de forţă, ca să alegi altceva, să crezi în ceea ce simţi, dar nu vezi încă. E nevoie de forţă, ca să fii altfel, ca să fii smerit şi ca să te schimbi. E nevoie de forţă, ca să devii persoana care ţi-ai dorit mereu să fii.

# ZIUA 109

Rezilienţa nu înseamnă întotdeauna tărie. Uneori, este blândeţea de a lăsa pur şi simplu lucrurile să treacă prin tine. Uneori, este disponibilitatea de a nu acţiona pe baza emoţiilor pe care nu le vrei exprimate pe deplin, ci pur şi simplu de a le simţi şi a le lăsa să plece.

# ZIUA 110

E dureros să pui capăt suferinţei tale. E dureros să procesezi, să simţi, să renunţi. E dureros să jeleşti, să fii sincer, să mergi mai departe. E atât de dureros, încât cei mai mulţi oameni rămân de bunăvoie într-o stare prelungită de uşor disconfort, pentru a evita senzaţia acută, dar temporară, de a-şi înfrunta temerile. E dureros să pui capăt suferinţei, la început, dar apoi găseşti liniştea pe partea cealaltă. E o viaţă nouă care aşteaptă să înceapă.

# ZIUA 111

însăşi natura suferinţei tale este de fapt un semn că în tine încă se mai luptă ceva. încă luptă pentru pace. încă speră la ceva frumos. încă ştie că există mult mai multe aspecte ale tale pe care nu ai apucat să le trăieşti, în ciuda tuturor lucrurilor prin care a trecut, inima ta încă te roagă să o laşi să fie văzută, să o laşi să fie iubită. E în tine ceva căruia îi pasă suficient încât să renunţe la toate straturile tuturor persoanelor care n-ai vrut niciodată să fii, de fapt. Pentru că vindecarea este un lucru greu. îţi cere să trăieşti într-un fel în care nu te mai amorţeşti singur. Ca să atingi culmile, trebuie să accepţi şi prăpăstiile. Nu fiindcă una ar avea nevoie de cealaltă, ci fiindcă viaţa este imprevizibilă, inconfundabilă, încurcată şi superbă, iar dacă începi să fii prezent în viaţa ta, îţi vei da seama că semnul unei vieţi bine trăite, al unui suflet extrem de iubit, nu e o persoană mereu stăpână pe sine. Este o persoană care poate jongla cu toate experienţele pe care le doreşte, fără să se sperie şi să se ghemuiască în colţul uneia singure.

# ZIUA 112

Nu există nicio altă fiinţă umană în viaţă care să poată evalua precis dacă eşti sau nu acolo unde trebuie să fii. Chiar dacă ai parte de toate succesele exterioare din lume, dar ştii, în sinea ta, că nu eşti împlinit cu totul, atunci trebuie să ai încredere în acest sentiment. Trebuie să înţelegi că existenţa ta nu va fi evaluată în funcţie de cât de impresionaţi au fost sau nu ceilalţi oameni de tine, ci de măsura în care curajul tău a lăsat sau nu o amprentă, un semn de neşters, în însăşi natura fiinţei tale. De măsura în care te-ai implicat sau nu pe deplin în această experienţă şi de învăţămintele pe care le-ai tras în urma ei.

# ZIUA 113

E în regulă să dispari o vreme ca să lucrezi la propria persoană. E în regulă să dispari o vreme şi să o iei de la început. E în regulă să ştergi tabla cu buretele şi să începi din nou. Lumea aşa cum este astăzi nu îţi oferă bunăvoinţa necesară pentru tranziţiile normale prin care trebuie să treci. Trebuie să creezi spaţiu în viaţa ta, pentru a-ţi evidenţia dezvoltarea interioară, pentru a-ţi marca sfârşitul unui capitol şi începutul altuia.

# ZIUA 114

Dacă valoarea ta nu este evidentă pentru ei, nu merită efortul să-i convingi de contrariu. O persoană care nu te preţuieşte nu reprezintă o provocare: nu trebuie să încerci să vezi cât de mult te poţi mula după şablonul preferinţelor sale, cât de adânc te poţi pierde în idealurile sale, cât de repede o poţi face să se răzgândească. O persoană care nu te preţuieşte nu vede în tine ce vezi tu în ea, iar asta nu fiindcă ar fi unică pe lume şi pentru că ar avea ceva magic ce nu vei mai găsi la nimeni. Este o fiinţă muritoare, pe care tu ai investit-o cu percepţie divină. Când îţi întorci privirea către următoarea persoană care îţi aprinde inima în acelaşi fel, vei vedea în ea acelaşi lucru. Lumina se află în tine, întotdeauna a fost asa.

# ZIUA 115

Când eşti obosit, odihneşte-te. Când eşti motivat, acţionează. Când eşti inspirat, creează. Când eşti plin de speranţă, fa saltul. Când ai dubii, aşteaptă. Când eşti pregătit, porneşte. Sentimentele acestea acţionează ca nişte portaluri ale posibilităţilor, iar când le laşi să treacă pe lângă tine, alegi să nu intri în realitatea paralelă spre care te atrăgeau. Ascultă-ţi atât corpul, cât şi sufletul. Aceste emoţii sunt rareori întâmplătoare; în schimb, ele deschid şi închid uşi exact la momentul potrivit.

# ZIUA 116

E în regulă să spui: *asta nu e pentru mine.* E în regulă să spui: *nu îi dau prioritate chiar acum.* E în regulă să spui: *nu asta este experienţa pe care o caut acum.* Uneori, pare mai uşor să trasezi linii mai adânci, să spui că un lucru este doar o imposibilitate, când de fapt este doar o nealiniere. E nevoie de timp, ca să nu mai amesteci ceea ce nu vrei cu ceea ce nu poţi. Nu poţi cuprinde totul, nu tot timpul. În cele din urmă, ceva trebuie să cedeze, ceva trebuie să fie eliberat. În loc să te laşi buimăcit de toate motivele pentru care eşti incapabil, gândeşte-te că energia ta este investiţia ta cea mai valoroasă şi împarte-o în consecinţă.

# ZIUA 117

Confortul devine viciu când ceea ce te ţinea laolaltă mai demult începe acum să te ţină pe loc; când ceea ce îţi este confortabil pe termen scurt te face să pierzi din vedere ceea ce e mai bine pentru tine pe termen lung. Confortul devine viciu când îngrijirea propriei persoane înseamnă doar să te întinzi după lucrul cel mai liniştitor pe care-l poţi găsi, fără să te întrebi ce te-a dereglat, de fapt. Confortul devine viciu când ceea ce este familiar devine singurul lucru care pare posibil. Confortul devine viciu când nu te ajută să-ţi înfrunţi temerile, ci să fugi de ele la nesfârşit.

# ZIUA 118

Când te gândeşti că, dacă îţi dai voie în sfârşit să alergi liber, în mod sigur vei cădea, ceea ce nu-ţi dai seama de obicei este că te afli deja la pământ. Să rămâi acolo unde eşti e doar o iluzie a siguranţei; viaţa asta nu ţi-a fost dată doar să fie îndurată, ci trăită pe deplin. Viaţa asta nu ţi- a fost dată să fii mort înainte să mori. Viata asta nu ti-a fost dată să ajungi la capăt în stare perfectă. Poate ai impresia că scenariul cel mai rău este să dai greş, când, de fapt, este ca frica ta de eşec să te paralizeze şi să nu te lase să faci nimic plin de sens cu timpul limitat pe care îl ai.

# ZIUA 119

Aspectele tale cele mai pline de iubire sunt lucrurile care îţi vor supravieţui cu mult după ce nu mai eşti. Orice altceva este o umbră aruncată peste sufletul tău scânteietor, sosită aici ca să-ţi arate prin contrast cine eşti şi cum eşti de fapt.

# ZIUA 120

Când simţi şi cea mai mică fărâmă de fericire, opreşte-te. Prelungeşte clipa cât de mult poţi. Las-o să te conducă intr-un loc unde totul pare posibil, unde totul poate să existe. Dă-i voie să invoce recunoştinţă şi acordă-i atenţie pe măsură ce te simţi atât de acasă, atât de în largul tău, atât de firesc în împăcarea ta. Aceasta este persoana care eşti de fapt, cu toate că furtunile te pot face să gândeşti altceva. Aceasta este persoana la care te vei întoarce mereu, indiferent de câte ori te vei abandona pe tine însuţi. Această parte din tine care e atotprezentă e şinele tău adevărat, şinele tău întreg.

# ZIUA 121

Nu trecem mai departe când credem că e momentul să o facem. Trecem mai departe când lăsăm încet un lucru puţin mai interesant, puţin mai frumos, puţin mai ispititor, să ne atragă atenţia şi să ne aducă într-o lume nouă, creată chiar de noi.

# ZIUA 122

Atenţia ta are un efect eclipsant asupra vieţii tale; lucrurile în care îţi verşi energia devin starea ta vitală. Atunci când te simţi împotmolit, e din cauză că te-ai blocat fără să ştii în lucrurile asupra cărora te concentrezi constant. Scăparea este să te deconectezi, fie şi o singură clipă. Oferă-te unui alt lucru, oricărui alt lucru. Nu e nevoie să fie ceva bun, nu e nevoie să fie plin de speranţă. Trebuie doar să fie altfel, trebuie doar să-ţi capteze interesul, trebuie doar să te atragă, trebuie doar să te mute de unde eşti şi să te ducă într-un loc nou. Trebuie doar să-ti aducă

» > > aminte că locul unde te afli acum nu este singurul loc unde poţi fi vreodată.

# ZIUA 123

*Cum ştii că te autosabotezi?* Furtuna nu rămâne fără ploaie pentru că fugăreşti tu norii. Ii cauţi fiindcă ai impresia că nu meriţi seninul zilei. Există lucruri pe care le îndurăm cu toţii, dar nu întotdeauna. Noaptea nu se lungeşte la nesfârşit, dar mintea noastră ne poate convinge că aşa este. Furtuna poate deveni zona noastră de confort. Se poate transforma în singurul spaţiu unde ne simţim suficient de liberi încât să avem grijă de noi cu adevărat, încât să refuzăm lumea cu adevărat, încât să ne regăsim cu adevărat, încât să alegem efectiv ce este adevărat pentru noi, încât să exprimăm cu adevărat sentimente pe care altfel le reprimăm şi le ascundem. Călătoria ta nu înseamnă cât de repede fugi de ploaie, ci dacă te opreşti sau nu pentru a te întreba ce parte din tine se simte hrănită de ploaie şi dacă există o modalitate mai bună de a proceda.

# ZIUA 124

Uneori, lucrurile nu se desfăşoară în ritmul tău fiindcă au loc într-un ritm mult mai bun. Uneori, lucrurile pe care tu le-ai alege pentru tine se înalţă doar până la nivelul percepţiei de sine care la tine s-a deteriorat. Uneori, e dureros când lumina îţi loveşte ochii după ce te-ai uitat atât de mult timp în întuneric. Uneori, viaţa încearcă să-ţi ofere mai mult decât ai lua tu vreodată pentru tine însuţi, şi ar trebui să-i dai voie s-o facă. Ar trebui să-i îngădui să te conducă mai sus decât te-ai aştepta tu vreodată să ajungi.

# ZIUA 125

Ce contează este ca, la sfârşit, să poţi spune o poveste de care să fii mândru. Aceea este lumina în care trebuie să-ţi priveşti toate deciziile: *când o să fii bătrân şi o să relatezi poveştile vieţii tale, ce o să spui?*

# ZIUA 126

Fiecare fiinţă umană pe care o cunoşti, toţi oamenii pe lângă care treci pe stradă, toţi cei pe care îi judeci, toţi cei pe care crezi că îi antipatizezi, toti cei care crezi că nu seamănă deloc cu tine, toti aceştia duc şi ei o luptă tăcută în sinea lor. Există o suferinţă înăuntrul lor care seamănă destul de mult cu a ta. Poate că feţele demonilor noştri nu sunt la fel, poate că le dăm nume diferite şi poate că uneori le simţim prezenţa mai mult, alteori mai puţin, dar, în cele din urmă, cu toţii ne bântuie în moduri asemănătoare. Asta înseamnă de fapt să ajungi să conştientizezi profund ce înseamnă să fii om: să înţelegi că trăim cu toţii cu un dor – interior de un fel sau altul. Să dai dovadă de compasiune, fiindcă, în ciuda aparenţelor, fiecare om, nu numai tu, are propriul său munte de urcat.

# ZIUA 127

Nu toate componentele tale sunt maleabile.

Nu toate elementele din care eşti alcătuit vor să fie reparate sau trebuie să fie.

Există unele care pur şi simplu cer să fie iubite.

# ZIUA 128

Nu e aşa de greu pe cât pare să-i citeşti pe ceilalţi. Oamenii sunt mult mai direcţi şi mai transparent! decât poveştile pe care le făurim noi despre ei. Felul în care se comportă reflectă ceea ce simt – şi există complexitate în oameni. Se poartă când cald, când rece, fiindcă sunt confuzi. Işi fac timp pentru ceea ce preţuiesc cu adevărat, participă la ceea ce li se pare confortabil şi compatibil cu ei. Poate că încă le pasă, dar dacă îţi spun: „Nu acum”, vorbesc serios. Dacă îţi spun: „Nu eu”, vorbesc serios. Dacă îţi spun: „Meriţi mai mult”, vorbesc serios. Dar vorbesc serios şi când îţi spun că te iubesc şi îţi arată acest lucru. Vorbesc serios când rămân alături de tine ca să treceţi împreună prin greutăţile cu care te confrunţi şi vorbesc serios când arată că te respectă. Vorbesc serios când te privesc cu iubire. Dă la o parte toate cuvintele pe care ţi le-a spus vreodată o persoană şi observă ce face. Asta simte şi aşa este, de fapt. Tu alegi cât din această persoană îţi doreşti în viaţa ta.

# ZIUA 129

A ajunge la destinaţie nu înseamnă *am tot ce îmi doresc.* înseamnă *am deja tot ce îmi trebuie.*

# ZIUA 130

Odată ce introduci un fir nou în ţesătura realităţii tale, totul devine altfel. Totul s-a schimbat. În loc să te gândeşti că trebuie să te reinventezi dintr-odată, schimbă un aspect mărunt al existenţei tale şi observă cum acea simplă victorie devine un val al transformării care îţi va străpunge viaţa în întregime.

# ZIUA 131

Maturizarea înseamnă să înţelegi că nu totul e pentru tine. Nu toate tendinţele, nu toate clipele, nu toate persoanele, nu toate oportunităţile, nu toate ideile. Nu toate o să ţi se potrivească, nu toate o să curgă, nu toate o să ţi se aplice. Dar înseamnă şi să înveţi să nu vezi lucrul acesta ca pe ceva negativ. înseamnă să înveţi să devii cea mai bună versiune a ta, nu altcineva.

# ZIUA 132

Să laşi jos povara pe care o porţi nu înseamnă doar să o aşezi undeva, ci să o analizezi puţin câte puţin. înseamnă să o ridici şi să întrebi: *e a mea, e adevărată?* Asta înseamnă să te regăseşti şi să te vindeci. Asta înseamnă să treci cu adevărat mai departe. Să iei lucrurile din jurul cărora nu-ţi poţi desface strânsoarea şi să te întrebi de ce eşti cu mâinile atât de încleştate pe ele. Să descoperi ce trebuie să-ţi arate, să le transformi în catalizatori ai schimbării.

# ZIUA 133

Ca să te eliberezi de povara psihică, trebuie să trasezi linii de la un capitol la altul, să închei o versiune a ta şi să o întâmpini pe următoarea. Nu trebuie să meditezi îndelung la ceea ce ai făcut demult, fiindcă nu mai eşti acea persoană. Eşti altfel şi la fel e şi viaţa ta. Cu timpul, acele amintiri se vor estompa şi vor rămâne ceva îndepărtat, iar cele mai multe vor dispărea pentru totdeauna. Ai voie să închizi uşa. Ai voie să renunţi la anumite lucruri. Ai voie să-ţi găseşti o bază nouă şi solidă în cunoaşterea faptului că ai învăţat lecţiile pe care trebuia să le înveţi şi vei merge mai departe cu mai multă graţie, mai multă conştientizare de sine şi mai multă răbdare. Vei deveni cine a trebuit mereu să fii.

# ZIUA 134

Te rog să nu laşi greutatea lucrurilor care te ţin pe loc să te descurajeze de la a crede în viziunea care te cheamă. Te rog să nu presupui că teama ta este un punct final, un semn al imposibilităţii. Te rog să nu crezi că, doar pentru că e greu, doar pentru că va dura ceva timp, doar pentru că acum ţi se pare ceva foarte îndepărtat, într-o bună zi nu vei ajunge la destinaţie. Intr-o zi, tot ceea ce te temi că nu va veni niciodată se va afla drept în faţa ochilor tăi.

# ZIUA 135

Capacitatea de a intra în stări afective profunde şi complexe este un semn al forţei tale interioare şi al abilităţii tale de a procesa o experienţă mai nuanţată a vieţii omeneşti. Când eşti mai sensibilizat la un aspect al experienţei tale, restul devine la rândul său mai viu. E nevoie de mult curaj, ca să nu te amorţeşti sau să-ţi distragi atenţia pe parcursul orelor şi zilelor. E nevoie de multă îndrăzneală, ca să fii dispus să suferi, să fii dispus să te deschizi, să fii dispus să încerci în continuare, indiferent de câte ori trebuie să-ţi redescoperi focul interior.

# ZIUA 136

Acesta să fie anul în care înveţi să crezi în tine. Acesta să fie anul în care îţi găseşti forţa să schimbi ceea ce nu poţi să accepţi. Acesta să fie anul în care înveţi să vezi lucrurile altfel, în care începi să renunţi la unele lucruri. Acesta să fie anul în care eşti condus la sufletele care te vor vedea şi te vor iubi aşa cum eşti. Acesta să fie anul spre care priveşti în urmă şi îţi dai seama că ai trăit o viaţă întreagă între limitele lui, că persoana care erai la început nu e persoana pe care o vei găsi la sfârşit. Acesta să fie anul în care nu renunţi la persoana care trebuia să fii.

# ZIUA 137

O să râzi din nou. O să fii din nou în momentul prezent. O să iubeşti din nou. O să te regăseşti din nou. O să intri din nou într-o rutină. O să crezi din nou în ceva mai important decât tine. O să te întorci pentru că nu mergi înapoi, ci te domoleşti înăuntru. Ajungi să exprimi persoana care a trăit întotdeauna în tine. Nu ţi-ai pierdut speranţa lăuntrică, fiindcă aceasta este căminul care va fi mereu destinaţia ta finală, adevărul tău suprem înfăptuit.

# ZIUA 138

Iubirea pe care o cauţi? Este deja aici. Deschide ecluza. Lasă ceea ce trăieşte în tine să se proiecteze în jurul tău şi să se întoarcă înăuntru.

# ZIUA 139

Structurile lumii au rolul să ofere un cadru pentru experienţa umană, să inspire un sentiment al ordinii şi principiilor. Când eşti tânăr, înveţi şi trăieşti în funcţie de ele. Apoi, dacă ai noroc, ele sunt perturbate de o conştientizare pe care ai găsit-o acum. Se destramă datorită conştientizării tale şi, fie că îţi dai seama, fie că nu, treci astfel la următorul nivel al experienţei: unul în care eşti capabil să faci loc contrastelor, diferenţelor, complexităţii şi nuanţelor pe care vrei să le cuprinzi. Unul în care eşti capabil să creşti, să devii mai profund şi mai prezent. Să ajungi la destinaţie nu înseamnă să finalizezi, înseamnă să ştii că s-a făcut deja.

# ZIUA 140

Intr-o bună zi, te vei trezi şi îţi vei da seama că toate piesele s-au aranjat mai repede decât te-ai gândit şi într-un fel pe care nu ţi l-ai fi imaginat niciodată. Vei vedea scopul lecţiilor, al cumpătării, al lucrurilor care au plecat şi al celor care au rămas. Vei vedea că ai purtat cu tine tot ceea ce ai învăţat vreodată, că toată acea înţelepciune încă se găseşte în tine. Mai presus de toate, vei vedea că încă este imperfectă şi aşa va fi mereu. Să ajungi la destinaţie nu e o chestiune de terminat anumite lucruri, fiindcă asta ar însemna că ai ajuns la sfârşit. Să ajungi la destinaţie înseamnă să ai încredere că totul va fi bine.

# ZIUA 141

Dacă vezi un lucru, îţi place şi ştii că încă nu e al tău, studiază-1. Examinează-1. Petrece cât mai mult timp cu el. Intreabă-te: *ce îl face frumos în ochii mei?* Aşa ajungi să te cunoşti, aşa îţi defineşti contururile, marginile, diferenţele care te fac cine eşti de fapt. Aşa ajungi să înţelegi ce vrei cu adevărat să creezi, ce te inspiră cu adevărat, ce te face cu adevărat să vrei să fii viu.

# ZIUA 142

Vocea limitării tale interioare va striga cu putere, când vei începe să o depăşeşti. Iţi va spune că lumea asta nouă nu e sigură, fiindcă e necunoscută. Te va învălui cu viziuni ale tuturor lucrurilor care s-ar putea să se destrame, ale tuturor lucrurilor care ar putea să meargă prost. Insă ea nu ştie că eşti un copil al Universului şi nu eşti cu nimic diferit de ramuri, râuri şi mlădiţe. Forţa care însufleţeşte toate lucrurile curge şi prin tine, şi te va sprijini, indiferent încotro alegi să mergi.

# ZIUA 143

Dezvoltarea valorii de sine este practica de a renunţa să-ţi mai refuzi ceea ce ţi se pare frumos. Vezi o haină pe care ţi-ar plăcea să o porţi şi inima îţi dă ghes imediat să spui „da”. Apoi mintea te întrerupe şi spune: *dar nu pe tine.* Vezi un loc în care ţi-ar plăcea să trăieşti şi îţi închipui tot ce s-ar putea desfăşura acolo. Apoi mintea te întrerupe şi spune: *dar nu pentru tine.* Iţi imaginezi un proiect creativ care te înflăcărează, dar mintea te întrerupe şi spune: *pentru un artist mai bun.* Dacă ajungi într-o oră minunată, plină de linişte şi pace, nu-ţi lăsa mintea să te întrerupă şi să-ţi atragă atenţia că asemenea lucruri frumoase şi mărunte nu sunt pentru tine. În linişte, dă-ţi voie să trăieşti ceea ce credeai altădată că nu meriţi.

# ZIUA 144

Tot ceea ce pare lipsit de efort este aproape întotdeauna rezultatul unor eforturi atât de ieşite din comun, încât par inexistente. Asta înseamnă evoluţia interioară. Odată ajuns la destinaţie, pari împăcat pe deplin şi alunecând delicat prin curgerea zilelor. Ceea ce devine invizibil în această trecere este inima frântă pe care a trebuit s-o cuprinzi în timp ce se vindeca, durerea în care a trebuit să găseşti un sens, felurile în care a trebuit să împaci toate lucrurile care nu aveau sens şi să-ţi formezi prin ele o nouă perspectivă asupra lumii. Tot ceea ce pare lipsit de efort este aproape întotdeauna rezultatul unor realizări omeneşti extraordinare.

# ZIUA 145

Când vine vorba să iubeşti alţi oameni, ei vor mai ales doar să fie auziţi; în ultimă instanţă, au nevoie să se simtă văzuţi. Aşa cum atunci când observi ceea ce simţi, asta pare să-ţi transforme alchimic sentimentul respectiv, poţi oferi acest lucru şi altor oameni, când îi observi pe ei. Nu au nevoie întotdeauna de tine să le rezolvi o problemă sau să intervii sau să ai un răspuns bine cumpănit. Uneori, tot ce le trebuie este cineva care să stea în tăcere cu ei, să-i asculte chiar şi când cuvintele lor sunt încurcate şi se învârt în cerc, nesigure de ceea ce încearcă de fapt să spună. Uneori, un om are nevoie doar de cineva care

# ZIUA 146

Nu contează cât de departe te-ai distanţat de şinele tău adevărat, există întotdeauna cale de întoarcere. Poate că ai pierdut timp. Poate că ai irosit energie. Poate că ai învăţat nişte lecţii mai greu decât ar fi fost nevoie. Sunt momente pe care nu le mai recuperezi niciodată, dar nu contează. Iţi dai seama acum. *Iţi dai seama înainte să fie prea târziu.*

# ZIUA 147

Fie trăieşti la marginea curiozităţii tale, fie pe bancheta din spate a îndoielilor. Nicăieri nu e perfect confortabil, dar una dintre ele merită osteneala mai mult.

# ZIUA 148

*Cum mergi mai departe, chiar şi atunci când eşti gata să renunţi?* Iţi dai seama că, uneori, incapacitatea ta de a te forţa să iei contact cu lucrurile dincolo de care ştii intuitiv că ţi-a evoluat sufletul este prin sine cea mai mare dovadă a evoluţiei personale. înseamnă că ţi-ai învăţat cu adevărat lecţiile pe care trebuia să le înveţi, că eşti pregătit cu adevărat de nivelul următor, de experienţa următoare. Subconştientul tău depune eforturi să creeze un joc cu totul nou pe care să-l joci. Va trebui să nu te mai laşi surprins de faptul că vechile reguli nu mai funcţionează sau nu se mai aplică. Nu dai greş fiindcă sufletul tău nu te lasă să mergi înapoi sau să rămâi exact acolo unde eşti. Uneori, cea mai mare dovadă a evoluţiei personale este să dai prioritate odihnei şi stării de bine, să spui „nu”, să simţi mai profund şi să exprimi aceste lucruri cu voce tare. Uneori, ceea ce ar părea destrămarea ta este de fapt o reechilibrare.

# ZIUA 149

Totul îţi aparţine o vreme, iar apoi nu mai e aşa. Totul e împrumutat şi totul e temporar, cât timp eşti aici. Şi totuşi abordezi viaţa de parcă ai avea la dispoziţie veşnicia, ca s-o trăieşti. îţi petreci fiecare zi închipuindu-ţi că mâine, când n-o să mai fii atât de aglomerat, când copiii o să fie puţin mai mari, când vei trece de faza asta şi problema care îţi stă pe creier se va fi rezolvat, îţi vei îngădui să fii efectiv prezent în ziua pe care o întâmpini. Iluzia e că eşti întotdeauna la un pas de libertate. Nu cu un pas în afară, ci cu un pas înăuntru. Cu un pas mai aproape de a înţelege că asta e tot şi că e mai mult decât suficient.

# ZIUA 150

Dragostea introduce cea mai înaltă frecvenţă în ecuaţie, aşa că, atunci când e prezentă, e transformatoare. Ca o uşă care se între deschide, lăsând o rază de lumină să pătrundă într-o cameră întunecată, odată ce apare dragostea, frica începe să se dizolve. Dacă ai nevoie de schimbare, ai nevoie de dragoste, pentru că dragostea în sine va schimba tot ce trebuie să fie înmuiat, uşurat şi reorientat.

# ZIUA 151

Să te priveşti cu iubire nu înseamnă să-ţi treci cu vederea imperfecţiunile, lacunele din fiinţa ta, felul în care trebuie să te repari pe dinăuntru şi să evoluezi. înseamnă să crezi că eşti capabil de vindecare, că eşti suficient de puternic ca să mergi mai departe; nu doar să ajungi la capătul încă unei zile sau al încă unei săptămâni, ci să faci un salt în direcţia dorinţelor tale. Să ştii că poţi avea încredere în propria-ţi statornicie, că poţi să-ţi înduri furtunile, că poţi să parcurgi cu forţe proprii tot restul vieţii tale.

# ZIUA 152

Atunci când dorinţele noastre nu sunt exprimate direct, ele tind să se manifeste în moduri subconştiente, nepotrivite şi insidioase. Ceea ce se află înăuntru are nevoie să iasă afară, iar când acele dorinţe ajung în mâini nerăbdătoare, mintea noastră are şansa să găsească modul cel mai sănătos de a îndeplini acele nevoi extrem de profunde.

# ZIUA 153

Curajul cu care eşti dispus să-ţi identifici neajunsurile şi să dai nume greşelilor tale şi să încerci să te înalţi deasupra lor îţi va defini marginile inimii şi profunzimea sufletului. Nu dacă ai ales vreodată un drum greşit, ci dacă ai fost sau nu dispus să-ţi regăseşti drumul înapoi spre calea cea dreaptă.

# ZIUA 154

Dacă ai putea să faci o listă cu toate lucrurile din cauza cărora te-ai simţit îngrijorat vreodată, cu toate lucrurile peste care ai crezut că n-o să treci niciodată, cu toate răspunsurile pe care ai crezut că n-o să le găseşti niciodată, cu toate fricile despre care ai crezut că îţi vor aduce sfârşitul, ţi-ai da seama că absolut toate au trecut. în ciuda îndoielilor tale şi în ciuda neîncrederii tale, ai mers mai departe. Pe măsură ce trece timpul, vei începe să vezi magia din acest proces. Vei începe să înţelegi de ce lucrurile au trebuit să se desfasoare întocmai asa cum au facut-o. îti vei

> > » da seama că, dacă n-ai fi avut exact experienţele pe care le-ai avut, exact aşa cum le-ai avut, ai fi ratat învăţămintele, instrumentele şi cunoştinţele esenţiale graţie cărora ai devenit persoana care eşti azi, persoana care va merge mai departe. Când priveşti în urmă la trecut, vezi scopul pentru care s-a întâmplat totul, indiferent de răsturnările de situaţie care te-au adus acolo.

# ZIUA 155

Nu, nu e comod să-ţi croieşti singur cale prin lumea asta. Da, e mai simplu să urmezi calea bătătorită, calea sigură şi clară. Dar e mult mai puţin comod să trăieşti ştiind că erai menit pentru ceva mai mult, că eşti aici pentru ceva important, ceva pentru care viaţa te-a pregătit, care te aşteaptă să alegi. Când va veni momentul, învaţă să trăieşti dincolo de aşteptările pe care le-ai avut odată de la tine însuţi. Ai încredere. Să crezi în tine înainte s-o facă oricine altcineva, pentru că, de fapt, consecvenţa cu care acţionezi pentru a-ţi pune în practică viziunile este cea care le permite să se transforme din idei în realităţi pe care le vede toată lumea.

# ZIUA 156

Să pivotezi cu adevărat în viaţă nu înseamnă să treci de la o cale externă la alta, ci să încetezi să mai navighezi numai pe baza planurilor care ţi-au fost date de-a lungul anilor. Nu înseamnă să te întorci într-o direcţie nouă, ci mai întâi să te îndrepţi spre interior, să înveţi cum să-ţi auzi propriile instrucţiuni, clipă de clipă. înseamnă să înveţi cum să ai încredere în tine, cum să asculţi. înseamnă să-ţi trăieşti viaţa cu o integritate mai profundă. Nu înseamnă să-ţi reconstruieşti identitatea cu piese pe care lumea le-ar putea considera mai acceptabile, ci să demontezi ideea că trebuie să încapi într-un şablon.

# ZIUA 157

Este datoria ta să vezi ce e mai bun în tine, pentru că aceia care îşi conştientizează propria iubire, care cred în propria persoană, sunt cei care trec prin viaţă altfel. Sunt mai blânzi şi mai integri. Iartă mai uşor, acceptă mai uşor, sunt mai dispuşi să înveţe, să empatizeze şi să-şi găsească forţa. Bunătatea care crezi că îi lipseşte lumii este probabil echivalentă cu un nivel de iubire care zace latent în tine. Descoperă-1! Eliberează-1!

# ZIUA 158

Urmăreşte viziunea care ţi se pare că are cel mai mult sens şi merită cel mai mult osteneala. Nu viziunea pe care lumea încearcă să o suprapună peste psihicul tău, cu toate farmecele şi emblemele unei vieţi bine trăite: oameni care acţionează automat, aşteptându-se şi presupunând că bucuria va reuşi, cumva, să-i găsească pe parcurs. Proiectează-ţi viaţa aşa cum vrei să fie, după standardele tale, după liniştea ta interioară. În loc să-ţi bazezi deciziile pe felul cum par lucrurile să fie, bazează-ţi-le pe cum te fac să te simţi.

# ZIUA 159

Tot ce îţi este sortit încă te aşteaptă. Chiar dacă ai dat greş în trecut, chiar dacă te simţi atât de împotmolit, încât nu-ţi poţi închipui cum o să mai rezişti măcar o zi. Chiar dacă ai ratat toate ocaziile care ti-au fost date, dacă nu crezi în tine, dacă ţi-e teamă, dacă nu ştii sigur cum se vor rezolva lucrurile şi chiar dacă nimeni altcineva nu ar înţelege. încă ai în tine potenţialul a tot ceea ce ţi-ai dorit vreodată să fii. Niciodată nu e prea târziu.

# ZIUA 160

Portalul spre viaţa ta viitoare este deseori unul subtil. Este intuiţia blândă că există o călătorie care trebuie făcută, un loc care trebuie văzut, o experienţă care trebuie avută, o persoană care te aşteaptă de cealaltă parte. Te simţi rătăcit, când ai trecut pe lângă prea multe astfel de porţi, dar întotdeauna vor mai fi şi altele. întotdeauna vor exista experienţe frumoase care te vor aştepta să le alegi din toată inima.

# ZIUA 161

Evoluţia personală se găseşte în răspunsuri. Vindecarea se găseşte în cine alegi să devii, indiferent ce ai făcut sau ce s-a întâmplat în trecut. Când cauţi lecţia, găseşti partea bună a ei. Când înveţi lecţia, descoperi scopul văii dinaintea culmii. începi să înţelegi că viaţa nu constă în ce acumulezi sau realizezi, ci în cine devii între timp, cât de treaz poţi fi în timpul zilei, înainte ca aceasta să treacă pe lângă tine, cât de mult poţi să crezi în miracolele nevăzute din tine, care te aşteaptă să le dai drumul în lume.

# ZIUA 162

Scopul nu este o singură acţiune, ci un mod de a trece prin lume astfel încât să ai siguranţa că însufleţeşti cu un pic mai multă iubire decât înainte tot ce atingi. Este un fel de a fi care îţi dă o privire mai blândă, o capacitate de a vedea un pic mai mult potenţial, un pic mai multă speranţă, un pic mai multe posibilităţi decât ceilalţi. Nu este un singur lucru pe care îl faci, ci un fel în care devii. O persoană care alegi să fii.

# ZIUA 163

Când ţi se prezintă o idee nouă care îţi sfidează limitările pe care singur ţi le impui, sper că nu vei lupta să le păstrezi. Sper că nu vei consuma şi mai multă energie subliniind de ce nu poţi, când ai putea s-o consumi imaginându-ţi cum ai putea. Sper că vei învăţa să gândeşti dincolo de parametrii lucrurilor care ai crezut că sunt posibile, sper că vei putea să-i spui vieţii care poate să fie scopul final şi sper că vei putea să asculţi, când viaţa îţi va arăta cum să ajungi acolo.

# ZIUA 164

Persoana care eşti de fapt nu este cea care iese la iveală vinerea. Nu persoana din CV-ul tău. Nu persoana care cred alţii că eşti. Tu eşti persoana care se trezeşte dimineaţa, parcurge ziua şi ajunge la capătul ei. Tu eşti persoana care plânge de durere şi iubeşte cu toată speranţa pe care o mai ai în tine. Tu eşti persoana care visează, încearcă, greşeşte şi se întoarce. Eşti mult mai mult decât pari să fii. Eşti mult mai mult decât ar putea vedea oricine care se ia după aparenţe.

# ZIUA 165

Vocea ta interioară care are mereu ceva de comentat fie o să blocheze binecuvântările, fie o să le lase să pătrundă înăuntru. Schimbă felul în care gândeşti şi vorbeşti despre ce vine spre tine, despre ce primeşti, şi vei vedea că strălucirea lucrurilor depinde deseori de cât de multă atenţie le acorzi. Miracolul este încă în desfăşurare, indiferent că îţi dai seama de asta sau nu.

# ZIUA 166

Expansiunea durabilă în afară necesită o cultivare constantă în interior. Aminteşte-ţi de acest lucru, când simţi o nevoie mai mare decât oricând de odihnă şi liniştire. Cel mai probabil, asta se întâmplă pentru că şi tu evoluezi şi îţi întinzi aripile în feluri fără precedent.

# ZIUA 167

De fapt, există un singur principiu îndrumător, un singur lucru pe care trebuie să-l ştii, ca să treci prin tot restul vieţii. Oricare ar fi lucrul faţă de care te simţi cel mai atras, acela este următorul lucru care trebuie să se întâmple. Nu-ţi face griji cum se vor potrivi toate sau unde te va duce mai exact. Consecventa este tonicul care îti transformă viata într-un vis creat doar de tine.

# ZIUA 168

Există atât de multă forţă în linişte! în a-ţi îngădui să te dezvolţi şi să înfloreşti fără ca vreo energie suplimentară să te influenţeze într-o direcţie sau alta, fără ca vreo altă lumină să-ţi acapareze atenţia şi să te facă să întorci spatele lucrurilor asupra cărora trebuie să te concentrezi. Există atât de multă forţă în ceea ce nu spui, în ceea ce alegi să ţii pentru tine!

# ZIUA 169

Atunci când lucrezi la a deveni persoana care vrei să fii, ceea ce este menit să fie al tău te va găsi. Se întâmplă foarte frecvent să te uiţi la viaţă şi să identifici toate lucrurile care crezi că îţi lipsesc, tot ce ţi-ai dori să ajungi să fii. Rareori te întrebi dacă eşti deja genul de persoană care nu doar că ar face faţă lucrurilor pe care le ceri, ci care le-ar şi accepta cu dragă inimă, le-ar savura în întregime. Ceea ce ceri nu este o persoană, o circumstanţă sau un lucru anume, ci o stare afectivă: un nivel al trăirilor pe care nu l-ai mai atins până acum. Asta nu ţi se întâmplă când soseşte ceva; ci soseşte ceva abia după ce ţi-ai săpat deja profunzimea respectivă în tine. Abia atunci începe lumea din jurul tău să o oglindească.

# ZIUA 170

Poţi să-ţi închipui cum ar arăta zilele tale dacă ai înceta să mai faci toate lucrurile pe care crezi că trebuie să le faci ca să fii cool şi ai începe să te oferi cu totul lucrurilor care te fac să te simţi viu, care te fac să simţi că aşa eşti tu cu adevărat? Iţi spun eu: vei căpăta o viaţă pe care o vei simţi construită dinăuntru spre afară, visul tău personal devenit realitate, spre deosebire de o viaţă în care te simţi ca un străin plutind în derivă, dar care încă face totul din inerţie, şi în care te întrebi de ce nu-ţi simţi inima plină, când ceilalţi par să te aprobe cu totul şi să-ţi aducă atâtea laude. Adevărul amuzant este că, indiferent cum alegi să-ţi trăieşti viaţa, vor exista oameni care vor rezona cu ea şi oameni care nu vor intra în rezonanţă cu felul tău de a trăi. Diferenţa este că, atunci când viaţa ta vine dintr-un loc autentic, începi să atragi oamenii, locurile şi experienţele pe care ţi le doreşti de fapt, nu pe cele pe care crezi că *trebuie* să ţi le doreşti.

# ZIUA 171

Uneori, perturbările de la suprafaţa vierii sunt ca vălurelele de pe luciul apelor adânci, lăsând să se ghicească golurile nevăzute ale pământului de dedesubt. Cu multă vreme în urmă, ai lăsat deoparte un vis care încă trăieşte în tine şi care nu te va lăsa să te integrezi pe deplin într-o viaţă care nu este conformă acestuia. În sinea ta, ştii că există mai mult, chiar dacă nu ai nici cea mai vagă idee cum ai putea ajunge să descoperi acel „mai mult”. Nu poţi să faci lucrurile să meargă fiindcă în tine există o parte care nu vrea asta. Există o parte care încearcă să se deplaseze în altă direcţie. Ceea ce la suprafaţă poate semăna cu un şir de eşecuri este deseori sistemul nostru de navigaţie interior, cel care ne dă viaţă, de fapt, şi care ne conduce spre cea mai importantă experienţă a vieţii noastre.

# ZIUA 172

*Cum încetezi în sfârşit să-ţi mai faci griji?* Atunci când înţelegi că versiunea ta capabilă să gestioneze orice situaţie cu care te-ai putea confrunta în viaţa ta se va naşte tocmai în clipa în care apare situaţia respectivă. Oriunde te-ar duce drumul sau oriunde te-ai duce tu, versiunea ta de care vei avea nevoie în clipele acelea va ieşi la iveală exact atunci când vei avea nevoie de ea, cu nici o clipă mai devreme. Nu le poţi cere tuturor părţilor din tine să existe în acelaşi timp. E nevoie de versiuni diferite ale tale pentru aspecte diferite ale vieţii. Găseşte-ţi liniştea în faptul că ştii că eşti alcătuit din mai multe lucruri, iar între straturile persoanei care eşti, atât cele vizibile, cât şi cele invizibile, există o forţă egală sau mai puternică decât orice s-ar putea să fii nevoit să înfrunţi.

# ZIUA 173

În nemişcare întâlneşti adevărul incontestabil. De-asta atâtia dintre noi ne aglomerăm şi ne distragem atenţia şi dăm mai tare volumul zgomotului din jurul nostru, ca să nu fim nevoiţi să acceptăm ceea ce ştim deja. Când simţi o anumită rezistenţă faţă de a lua lucrurile mai încet, întreabă-te ce nu vrei să vezi. înţelegerea acelui lucru este cea care te va elibera.

# ZIUA 174

Dacă eşti extrem de convins că un lucru pare în neregulă, nu-l face. Chiar dacă o să dezamăgeşti pe cineva. Chiar dacă o să întrerupi traiectoria pe care credeai că trebuie să te afli. Chiar dacă o să te sperie. Chiar dacă o să pună la îndoială tot ce credeai că ştii. Dacă eşti extrem de convins că un lucru pare în neregulă, nu-l face, pentru că, într-o bună zi, o să priveşti în urmă şi o să-ţi dai seama că există o diferenţă între frică şi intuiţie. Cu una poţi discuta cu argumente, pe când cealaltă stă ferm pe poziţii. Când găseşti acea fermitate în tine, respect-o. Este un ghid care vine din interior şi de dincolo de tine.

# ZIUA 175

Nu există nici măcar un lucru care să te reţină de la propria-ţi viaţă, aşa cum o face trăitul în mintea altora. Când funcţionezi pe baza convingerii inconştiente că să trăieşti iubirea înseamnă s-o câştigi de la alţii, exişti ca să-ţi construieşti o imagine a persoanei care eşti în locul realităţii persoanei care ai putea să fii. Te vindeci de acest lucru când ajungi să înţelegi că nu poţi controla cu adevărat cum eşti văzut, ci poţi doar să proiectezi. Să presupui. Ceea ce îţi imaginezi că văd ceilalţi este mai revelator pentru psihologia ta subconştientă decât orice percepţie exterioară. Când vei înţelege acest lucru, vei deschide calea înţelepciunii cu privire la cine vrei să fii. În loc să încerci să-i faci pe alţi oameni să te vadă într-un anume fel, cere-ţi să *devii cu adevărat aşa,* în timp real. Asta e diferenţa dintre a atinge în treacăt suprafaţa vieţii şi a plonja cu totul în ea.

# ZIUA 176

Dacă eşti consecvent în felul în care îţi oferi gânduri iubitoare, începi să-ţi formezi un sanctuar în jurul tău. începi să devii propriul tău refugiu. începi să-ţi construieşti un sistem de convingeri înrădăcinat în propria-ţi certitudine. Lumea şi părerile ei devin tot mai puţin convingătoare, pe măsură ce fundaţia ta se ridică independent de felul în care eşti perceput, de felul în care eşti asimilat şi de felul în care ţi se răspunde. începi să înţelegi că experienţa propriei persoane este un lucru suveran; nu se bazează pe cât de mult poţi fi afirmat sau apreciat. Astfel, începi să-ţi formezi un zid ca o armură în jurul tău; nu unul care nu lasă iubirea să pătrundă, ci unul care discerne ceea ce e adevărat, ceea ce merită osteneala şi ceea ce are voie să pătrundă în interior.

# ZIUA 177

A deveni tu însuţi este o muncă pentru suflet. înseamnă să te întinzi după cele mai adânci părţi ale tale şi să le aduci la lumină. înseamnă să- ţi pui întrebările cele mai grele până când ajungi la răspunsurile cele mai adevărate. înseamnă să laşi deoparte unele dintre mecanismele de adaptare care nu vrei să mai facă parte din tine şi să fii consecvent cu cele pe care le vrei. înseamnă să te ţii de cuvânt în primul rând faţă de tine, înseamnă să înveţi să-ţi accepţi părţile cele mai blânde şi mai frumoase, înseamnă să te regăseşti şi să-ţi dezvolţi acel sine în exterior. înseamnă să-ţi iei spiritul şi să-i dai o formă.

# ZIUA 178

Da, lucrurile se pot schimba, deseori mai iute decât îţi dai seama şi în feluri mai bune decât ţi-ai putea imagina vreodată. Trebuie să găseşti curajul să te simţi incomod, să procesezi şi să înfrunţi anumite lucruri. Mai important, însă, trebuie să înţelegi limpede că viaţa poate fi extrem de diferită de la un capitol la altul. Vei avea şi alte şanse să fii aşa cum ţi- ai dorit mereu, să trăieşti ceea ce ţi-ai dorit mereu. Lucrurile chiar se vor schimba, indiferent dacă ai sau nu încredere în ele. Există puţine alte garanţii.

# ZIUA 179

Una dintre caracteristicile unui destin măreţ este că lucrurile nu funcţionează pentru tine din prima. Există întârzieri şi momente neaşteptate de linişte. Planurile pe care le-ai avut pentru viaţa ta se destramă şi eşti chemat să concepi o nouă viziune, una mai importantă decât ai avut capacitatea de a-ţi închipui de la început. Aceste perioade de odihnă sunt de fapt modul în care viaţa îţi dă ocazia să lucrezi cu tine, să investeşti în cine vrei să fii. Să te vindeci, să te eliberezi de anumite lucruri. Aceste perioade nu trebuie doar să fie tolerate sau aşteptate să treacă, ci folosite. Sunt daruri tăcute, care te vor conduce la calea pe care erai menit să te afli.

# ZIUA 180

*Cum te vindeci când nu poţi să te desprinzi de ceea ce iţi provoacă durere?* înveţi să trasezi limite. înveţi că niciunul dintre noi nu se poate izola complet de durerea lumii, de alte inimi frânte, de stresul inevitabil, înveţi că nu despre asta a fost, de fapt, călătoria; e vorba doar să te căleşti dinăuntru spre exterior, să-ţi antrenezi mintea să fie mai conştientă de ceea ce contemplă şi să acţioneze nu din compulsie sau obligaţie, ci dintr-o alegere autentică: din dorinţa de autoconservare şi din iubire de sine. Priveşti înăuntru la părţile din tine pe care le vezi în cei care te deranjează cel mai tare şi lucrezi la vindecarea acelor părţi. Devii mai priceput la comunicarea nevoilor tale. Faci schimbările care trebuie să se producă în viaţa ta şi apoi observi ce alină uşor tensiunea. Observi că situaţia nu s-a uşurat, dar tu, da. Ai schimbat clipa pe care o trăieşti.

# ZIUA 181

Bătălia este pe jumătate câştigată când ajungi în punctul în care chiar crezi că meriţi lucruri bune. Când înveţi să-ti iei în considerare toate avantajele şi calităţile, la fel de des pe cât te gândeşti la neajunsurile tale. Când începi să vezi că meriţi să te simţi bine doar fiindcă eşti o fiinţă umană care îşi dă silinţa, fiindcă viaţa nu s-a limitat niciodată doar la a te întinde dincolo de zonele de confort anterioare, ci are rolul să te înveţe să-ţi creezi un cămin după ce ai ajuns acolo. Tu, mai mult ca oricine, trebuie să-ţi doreşti ce e mai bine pentru tine. De aici începe totul.

# ZIUA 182

Să fii neclintit nu înseamnă să fii liniar în propriile experienţe de viaţă, ci să te întorci continuu la lucrurile care te fac să te simţi în largul tău, în armonie cu valorile tale şi înflăcărat de posibilităţi. Aceste lucruri care par să te trezească din exterior sunt de fapt părţi din tine care îţi sunt arătate în timp real. Lumea întreagă e ca o pictură cu cerneală stropită în forme fără sens, fără margini clare, curgând şi contopindu-se în feluri imprevizibile. Ce contează nu e ce tablou pictezi, ci ce vezi în imagine.

# ZIUA 183

Poate că primeşti a doua şansă. Poate că primeşti încă o ocazie să ştergi tabla şi să o iei de la capăt. Poate că a doua parte a vieţii tale începe după criza asta şi poate că într-o bună zi o să vezi scopul din toate. Poate că după ce toate astea s-au sfârşit şi poţi din nou să respiri normal, nu o să mai iei de-a gata orice oră liniştită de care ai parte. Poate că acum înveţi ceva ce nu poate fi cunoscut decât aşa. Poate chiar există un scop în ceea ce se întâmplă şi poate că o să vezi asta limpede în curând.

# ZIUA 184

Orice nu e reciproc e doar o energie inegală. Nu e vorba de cine merită mai mult decât cine, ce trăsături, ce bagaj sau ce calităţi te urcă sau te coboară în clasament, te aşază sau te scot din categoria în care eşti iubit sau părăsit. Totul se rezumă la faptul că există tendinţe nearmonizate, la faptul că treci prin lume într-un mod care nu corespunde celui în care trece altcineva sau altceva. Asta nu înseamnă că oricare dintre râurile voastre curge într-o direcţie greşită, ci că, uneori, ideea de a sări pe calea altcuiva poate să devină o fantezie escapistă: o idee despre cum poţi să te îndepărtezi de inevitabilitatea propriei munci cu tine însuţi. Aşa ceva e inutil, fireşte, pentru că lucrurile de care ne agăţăm în efortul de a ne evita demonii sunt deseori tocmai cele care ne aduc direct în braţele lor. Dă-le drumul! Eşti ataşat de ceva care nu te va aduce niciodată pe deplin acolo unde eşti menit să fii.

# ZIUA 185

Dragostea ta nu a fost irosită pe cei care nu te-au putut iubi la rândul lor. Oricât de dureroasă, respingerea nu e un semn al incapacităţii tale de a crea legături. Capacitatea ta de a iubi se consolidează cu exerciţiu, cu timpul, cu disponibilitatea ta clară de a oferi iubire chiar şi celor mai puţin dornici s-o primească. Atunci, călătoria ta devine una a discernământului. Nu mai contează cum iubeşti, ci pe cine.

# ZIUA 186

E în regulă să dezgropi seminţele pe care le-ai sădit, când îţi dai seama că din grădina ta nu creşte ce trebuie să crească. E în regulă să începi din nou. E în regulă să gândeşti altfel, să vrei altceva, să te deplasezi altfel prin lumea asta. Călătoria ta este definită de felul în care îţi spui povestea şi de cât de dispus eşti să spui una nouă, când va veni momentul.

# ZIUA 187

Dacă eşti captiv într-un tipar, dacă ai impresia că lupţi cu un curent care te tot aduce înapoi la mal, oricât de tare ai încerca să ajungi pe celălalt ţărm, atunci opreşte-te. Priveşte în urmă la lucrurile de care fugi şi analizează-le. Acceptă-le, fie şi o singură clipă. Evaluează şi pune la îndoială. Probabil nu de forţă duci lipsă, ci de strategie. Uneori, când alergi şi te tot loveşti de zid, nu înseamnă că trebuie să fii suficient de puternic cât să treci prin el, ci suficient de înţelept încât să vezi că există şi altă cale. Uneori, ţi se cere să găseşti o cale mai uşoară de a fi.

# ZIUA 188

Creierul tău lucrează împotriva ta în feluri de care nu îţi dai seama. Compulsia de a repeta te face să-ţi doreşti disconfortul familiar. Te concentrezi disproporţionat pe lucrurile negative fiindcă ţi se pare că sunt o ameninţare potenţială mai clară. Eşti o fiinţă în evoluţie care încearcă să funcţioneze cu piesele unei maşinării dezvoltate pentru cel mai brut fel de supravieţuire. Evoluţia ta personală este produsul asistării la acele impulsuri şi al alegerii de a face altfel, iar şi iar, până când îţi intră în instinct, până când îţi reconectezi legăturile. Când trăieşti dintr- un spaţiu al confortului imediat, îţi refuzi ceea ce este infinit frumos: ceea ce există dincolo de locul unde par să se afle limitele tale.

# ZIUA 189

Nu există două iubiri care să se repete, fiindcă reacţia chimică dintre suflete, contopirea unor mici universuri, creează o lume proprie, un compus care nu poate fi recreat. Pierderea acestuia este, fără îndoială, ceva ce merită jelit, dar nici asfinţiturile nu pictează cerul de două ori în exact aceleaşi nuanţe. Există oportunităţi care vor sosi la uşa ta de dimineaţă şi care nu se vor întoarce după-amiază. Există momente când vei aduna exact oamenii potriviţi, exact la momentul potrivit în vieţile tuturor, când vor exista destule fire comune care să vă unească într-o rezonanţă colectivă aptă să vă facă să vă simţiţi cunoscuţi şi în siguranţă. Există seri când vei râde până la răsăritul lunii şi niciodată nu vei mai fi atât de tânăr. Da, iubirea aceea a fost incomparabilă, dar există şi alte lucruri splendide. Găseşte-le! Lasă-le să te învăluie!

# ZIUA 190

înţelepciunea este produsul cercetării sinelui. Nu al timpului, fiindcă timpul nu e altceva decât spaţiu care poate să rămână gol şi nefolosit. Nu al experienţei, fiindcă o viaţă pe care nu o evaluezi nu a fost interiorizată pe deplin, nici înţeleasă mai în profunzime. înţelepciunea este produsul adresării întrebărilor dificile, dar şi a celor simple. Este acolo unde cunoaşterea noastră cea mai blândă, ca de copil, se întâlneşte cu partea adultă din noi: aspectele noastre care sunt dispuse să privească viaţa în ansamblul ei şi să-şi aducă aminte de ceea ce contează cu adevărat, de lucrurile în care merită cu adevărat să ne investim energia.

# ZIUA 191

Părţile tale scânteietoare vor fi cele mai vulnerabile. Elementele din tine care sunt extrem de uşoare şi de pline de speranţă sunt cele în jurul cărora îţi vei dori cel mai mult să-ţi încleştezi mâinile şi să le aperi. Ceea ce s-ar putea să nu-ţi dai seama e că acestea sunt şi cele mai impenetrabile. Ceea ce nu se poate îndoi se poate rupe când aplici presiune, dar ceea ce clocoteşte efervescent în tine, ceea ce curge fluid şi înfloritor dinăuntrul tău, nu te părăseşte niciodată. Are capacitatea să absoarbă şocurile şi să se reancoreze în propria-i cunoaştere. Nu are nevoie să combată criticile, nu are nevoie nici măcar să reacţioneze, ştiind că nu există nicio forţă în exteriorul său care să poată să-l micşoreze. Nu există nimic care să-l poată ameninţa cu adevărat, doar indisponibilitatea ta de a-l lăsa pur şi simplu să fie.

# ZIUA 192

Nu poţi să forţezi vindecarea. Poţi doar să ai intenţia vindecării, iar apoi să-i îngădui să se desfăşoare. În acelaşi fel în care fiecare strop dintr- o ploaie trebuie să-şi găsească locul pe pământ, fiecare senzaţie din corpul tău trebuie să fie procesată şi eliberată pe deplin. Asta n-o să se întâmple când vrei tu. O să revină în valuri când ai impresia că apele sunt liniştite. Nu renunţi la o experienţă, o persoană sau un loc, ci la toate lucrurile care ai presupus că vei fi, la toate lucrurile în care ai transformat pierderea în raport cu tine, la toate sentimentele care trebuie să se desfăşoare încet ca să nu te copleşească. Asta necesită timp, aşadar acordă-ţi-1. Ce câştigi din acest proces depăşeşte cu mult orice crezi că pierzi dacă îţi găseşti un refugiu tăcut.

# ZIUA 193

Uneori, cel mai puternic lucru din lume este să păşeşti uşor mai departe când toată lumea îţi cere să te propteşti bine pe picioare şi să rezişti mişcării spre înainte, să ignori lucrurile mărunte care te înseninează şi te fac să simţi ceva, în favoarea unor lucruri mai serioase şi mai grave. Uneori, cel mai puternic lucru din lume este să-ţi păstrezi speranţa, spiritul sălbatic, într-o lume care vrea să-l stingă. Uneori, scopul tău în lumea asta nu e ceva ce faci, ci persoana care devii. Persoana care alegi să fii.

# ZIUA 194

Rezistenţa se simte de parcă ai vrea să te îndepărtezi de ceva, dar uneori va fi un semn că eşti chemat spre acel lucru mai puternic decât oricând. Când este un *nu* hotărât, te simţi limpede, neutru, detaşat, dar când ceva te atrage într-o asemenea măsură, te îndepărtezi pentru că ţi-e teamă să nu-ţi pierzi controlul, să nu te pierzi pe tine însuţi în acel lucru. Uneori, lucrurile în privinţa cărora simţi cea mai mare tensiune nu sunt cele pe care încerci să le îndepărtezi, ci cele pe care te întinzi să le aduci mai aproape. Ceea ce contează îndeajuns încât să te sperie puţin este ceea ce îţi doreşti de fapt cu adevărat.

# ZIUA 195

Lasă noua eră să înceapă. Oferă-ţi şansa să încerci lucruri noi, să experimentezi, să te întrebi dacă poate ai greşit cumva. îngăduie-ţi să contrazici versiunile mai vechi ale tale, pe care le-ai lăsat în urmă când te-ai maturizat. Nu-ţi cere scuze fiindcă te-ai răzgândit, nu-ţi lăsa orgoliul să te micşoreze şi să te tragă înapoi. Oferă-ţi şansa să faci lucrurile pe care ţi le-ai dorit întotdeauna, să devii genul de persoană pe care ai admirat-o mereu. Nu, călătoria nu e mereu lipsită de obstacole, dar există o pace anume pe care o găseşti în tine când eşti pe cale să îmbrăţişezi un standard mai adaptat nevoilor tale.

# ZIUA 196

Eşti un câmp de contradicţii, o constelaţie de experienţe dureroase şi sublime, precum şi toate durerile persistente şi posibilităţile strălucitoare dintre ele. Poate vrei să te defineşti după componentele cele mai uşor de cunoscut, după conceptul de sine cel mai curat şi mai clar, dar călătoria adevăratei realizări de sine este să-ţi accepţi cu drag juxtapunerile, înseamnă să le compari unele cu altele şi să înţelegi că nu e mereu comod să te gândeşti la aspectele tale care se completează şi se contrazic reciproc, la piesele care nu se potrivesc, care nu au sens; dar numai când te împaci cu ele, reuşeşti să devii versiunea ta completă. Aşa îţi eliberezi întreaga viaţă.

# ZIUA 197

Când îi judeci pe ceilalţi, nu le limitezi potenţialul, ci nu faci decât să ridici ştacheta aşteptărilor din jurul potenţialului tău. Ideea e că judecata, deşi pare să fie îndreptată spre exterior, are de fapt loc în interior. îţi creezi propriile reguli legate de lucrurile pe care le consideri sau nu acceptabile, iar apoi tot tu trebuie să le respecţi. Cu cât petreci mai mult timp căutând motive să invalidezi călătoria altcuiva, cu atât mai mult îţi amâni propriul progres, propria evoluţie personală. Vindecarea înseamnă să ieşi de sub greutatea propriei dezaprobări de sine. înseamnă să analizezi felurile în care ai legat convingerile limitative din jurul concepţiilor tale despre oamenii din jurul tău şi să recunoşti cât de des imaginea pe care ţi-ai facut-o despre ei a fost o proiecţie a unor lucruri din interiorul tău, pe care nu le conştientizai. Când judeci, ajungi să te pedepseşti pe tine însuţi mai mult decât pe oricine sau orice altceva.

# ZIUA 198

E nevoie de multă îndrăzneală ca să fii cine eşti. E nevoie de mult curaj ca să arăţi cine eşti cu adevărat în faţa lumii şi să nu te deranjeze că nu vei fi acceptat de toată lumea, că nu vei fi văzut. E nevoie de multă încredere în tine ca să nu te mai adaptezi la curenţii care vin şi se duc, ci să stai ferm pe poziţii aşa cum ştii că eşti. E nevoie de mult şi contează mult, întrucât conceptul tău de sine este baza fiecărei experienţe pe care o ai de-a lungul vieţii. Este filtrul prin care ajungi să le ştii pe toate. Când stai ferm pe poziţii în adevărul tău, e posibil să pierzi aprobarea unora, dar ce vei câştiga în schimb? Ceva imposibil de măsurat. Infinit. Despre asta a fost vorba mereu.

# ZIUA 199

Priveşte-te în ochi şi spune-ţi: *eşti bine.* Eşti bine nu fiindcă totul e perfect sau a mers conform planului. Eşti bine nu fiindcă te adoră toţi oamenii de pe pământ şi nu ai suferit nici cât negru sub unghie în viaţa asta. Eşti bine nu fiindcă ştii sigur ce te aşteaptă în fiecare oră din viitor. Eşti bine în ciuda tuturor motivelor pentru care n-ar trebui să fii. încă eşti în picioare. încă eşti aici, încă îţi domoleşti furtunile interioare, încă alergi după răspunsuri şi încă încerci, chiar dacă, pentru tine, „a încerca” nu arată decât ca a fi dispus să mai treci peste încă o noapte.

# ZIUA 200

într-o bună zi, o să-ţi vezi propria forţă. O să începi să-ţi dai seama că lucrurile care te apăsau odată pe toţi nervii din corp sunt capabile să treacă prin tine puţin mai uşor. O să treci prin lucrurile de care te temeai odată cel mai tare şi o să ieşi la liman şi o să fii bine. O să-ti dai seama că, prin lucrurile pe care le înfrunţi, îţi găseşti curajul cel mai profund şi ajungi să-l păstrezi tot restul vieţii.

# ZIUA 201

Energia ta se va întoarce; dragostea ta de viaţă se va revărsa iarăşi din tine în toate felurile mărunte. Nu eşti făcut să te afli pentru totdeauna într-o expirare, într-o expansiune, în flux. Există perioade în care eşti menit să absorbi ce e în jur, să te contracţi şi să te cureţi, să fii în reflux şi să înveţi ceva vital din toate aceste tranziţii. Când începi să te vezi ca pe o fiinţă organică, poţi să-ţi acorzi mai multă bunăvoinţă prin anotimpurile tale naturale. Nu trebuie să înfloreşti tot timpul, iar asta e tocmai ceea ce face înflorirea atât de deosebită şi de sacră, atunci când se întâmplă în cele din urmă.

# ZIUA 202

Nu lăsa speranţa să ţi se stingă cu timpul. Indiferent ce ţi-ar lua lumea asta, n-o lăsa să-ţi ia credinţa că e posibilă şi altă experienţă, că într-o bună zi va începe un alt capitol, că din ruine se poate ivi o viaţă nouă. Dacă există un lucru de care trebuie să te agăţi, doar acesta este: că schimbarea nu e posibilă, ci inevitabilă. Lucrurile pot să fie altfel, mai bune decât au fost vreodată.

# ZIUA 203

Ai atât de multe lucruri înăuntrul tău! Ştiu că te simţi stors de puteri, de parcă ai fi ajuns la capăt de drum. Eşti doar la capătul experienţei de a fi această versiune anume a ta. Ai făcut tot ce ţi-a stat în putinţă şi acum eşti gata pentru următoarea fază a evoluţiei tale. Eşti gata să te transformi într-o cu totul altă persoană şi o să descoperi elemente din tine întreţesute foarte adânc în fiinţa ta, elemente cărora nu te aşteptai să le dai viaţă. Acordă-ţi spaţiu şi timp. Există miracole noi care îţi cer să răsară din durere.

# ZIUA 204

Poate că te defineşti după luptele tale, dar alţii te definesc după sufletul tău. Poate că nu eşti în stare să vezi dincolo de fricile referitoare la propria persoană, dar alţii văd lucrurile frumoase pe care le aduci în lume, felul în care râzi şi eşti alături de cei dragi, şi toată lejeritatea ta. Alţii îţi văd darurile, talentele şi bunătatea. Uneori, trebuie să înveţi să te vezi şi tu însuţi cu bunăvoinţa cuiva care nu evaluează atât de critic dacă meriţi sau nu să fii iubit. Eşti iubire pură. Las-o să iasă la iveală, las-o să fie întâmpinată, luată şi oferită înapoi înzecit.

# ZIUA 205

După toate lucrurile prin care te-a făcut lumea să treci, încă eşti aici, încă îti tii visurile la lumină. încă eşti aici, cerând vindecare şi schimbare, încă eşti aici, chiar dacă nu ţi-a mai rămas decât un strop de speranţă, încă eşti aici, pentru că, după toate prin câte te-a făcut lumea să treci, nu s-a stins focul dinăuntrul tău. Nu ţi s-a luat puterea de a te întreba dacă ar fi posibilă şi altă cale. Iar acest lucru te va purta până la capăt, pe malul celălalt.

# ZIUA 206

Vei învăţa cum să-ţi pui în practică propria linişte. Vei învăţa care bătălii merită purtate şi care nu. Vei învăţa cum să-ţi auzi gândurile intruzive şi să nu le crezi. Vei învăţa cum să înfrunţi o provocare şi să nu presupui că vei da greş, ci să încerci cu adevărat. Vei învăţa că lucrurile nu se îmbunătăţesc pe nesimţite, de la sine, ci după o practică îndelungată. Lucrurile nu devin mai uşoare, ci tu devii mai rezilient. Devii mai dispus să încerci. Devii mai priceput la a te întoarce în centrul tău şi a încerca din nou.

# ZIUA 207

Când eşti cuprins de furie, nu spune nimic. Când eşti inspirat, fugi către ceea ce te luminează pe dinăuntru. Când eşti îndrăgostit, savurează şi împărtăşeşte sentimentul şi strigă-l în gura mare. Poate crezi că numai gândurile şi sentimentele tale dictează şi stabilesc climatul sufletului tău – de fapt, acţiunile iniţiate de acele gânduri şi sentimente sunt cele care ajung să-ţi formeze realitatea. învaţă să răspunzi inteligent la ce îţi cer emoţiile, înainte să devină haotice, zgomotoase şi aparent scăpate de sub control.

# ZIUA 208

învaţă să nu complici lucrurile excesiv. Lasă-le să fie aşa cum sunt, oamenii să fie aşa cum sunt. Uneori, dorinţa ta de a privi dincolo de experienţă nu e chiar un semn de profunzime, ci de scepticism sau de neîncredere. Există momente în viaţa ta care sunt menite introspecţiei şi evaluării. Există momente când trebuie să te gândeşti critic la ce şi cum vrei să fii. Dar există şi momente când trebuie doar să fii prezent în experienţele respective, să iubeşti şi să râzi şi să nu te îngrijorezi cu privire la direcţia unde te vor conduce toate sau cu privire la ce ratezi. Uneori, adevăratul rafinament este abilitatea de a fi prezent, şi atât, de a lăsa restul lucrurilor să fie, şi atât.

# ZIUA 209

Oamenii potriviţi te conduc înapoi la tine. îţi reamintesc de toate elementele din tine care s-au pierdut de-a lungul anilor. Oamenii potriviţi te vor transforma în persoana care ţi-ai dorit mereu să fii: persoana pe care ai ţinut-o tăcută în tine în tot acest timp. Oamenii potriviţi te vor încuraja şi te vor inspira, deseori fără să rostească măcar un cuvânt. Prezenţa sinelui lor autentic trezeşte ceva atât de asemănător din tine, încât simţi că nu ai de ales decât să te ridici şi să laşi lucrul acela să înflorească. Oamenii potriviţi te învaţă nu prin ceea ce îţi spun, ci pur şi simplu prin faptul că sunt cine sunt.

# ZIUA 210

Fie vezi finaluri, fie le consideri noi începuturi. Fie constaţi că trăieşti zilele la care tu, cel din tinereţe, ai visat odată, fie încă aştepţi ceva mai mult. Fie vezi o furtună care îţi perturbă calea, fie una care îţi corectează traiectoria. Orele le vezi fie ca lungi şi ingrate, fie vezi viaţa ca scurtă şi preţioasă. Vezi în faţa ta fie necunoscutul misterios, fie un tărâm nesfârşit al posibilităţilor. Există ceea ce trăieşti şi apoi există povestea pe care ţi- o spui despre lucrul respectiv. Cu timpul, acea poveste devine adevărul pe care îl porţi cu tine, pe măsură ce toate celelalte detalii se estompează în depărtare. Cu timpul, felul în care scrii povestea stabileşte felul în care trăieşti realitatea.

# ZIUA 211

E un lucru sacru să fii sensibil, să ai sentimente intense şi să laşi aceste emoţii să-ţi sudeze cele mai profunde părţi din alcătuirea ta. Să fii dispus să deschizi cele mai profunde aspecte interioare ale tale şi să le conştientizezi de fiecare dată în feluri noi. E un lucru sacru să accepţi părţile din tine care te fac cel mai uman, cel mai sincer şi pur. E un lucru sacru să fii în stare să simţi o lume prin care mulţi doar trec. Nu lăsa pe nimeni să-ţi răpească vreodată acest lucru.

# ZIUA 212

La fel ca majoritatea dintre noi, ceea ce urmăreşti cu adevărat este sări găseşti liniştea în cele mai neînsemnate şi simple momente ale zilei. Poţi ajunge acolo doar prin exerciţiu, iar şi iar, abandonând gândurile ispititoare care nu duc altundeva decât la autodistrugere. Poţi ajunge acolo doar reaclimatizându-te cu un mod complet nou de a-ţi parcurge orele, simţindu-te comod în noua viaţă pe care ţi-ai creat-o din necunoscut. Sfârşitul nu e un loc în care ajungi, ci un mod în care te transformi.

# ZIUA 213

Există o inevitabilitate în anumite lucruri din viaţa ta, anumite lucruri din tine care vor ieşi la suprafaţă indiferent unde te afli, cu cine eşti sau ce alte drumuri ai ajuns să-ţi alegi. Există pur şi simplu lucruri care sunt predestinate, nu fiindcă sunt alese pentru tine, ci fiindcă sunt vii în tine şi cer să iasă la lumină.

# ZIUA 214

Eşti aici ca să evoluezi, nu să achiziţionezi sau să acumulezi, nu să fii perceput ca fiind perfect sau să devii cel mai fermecător din lume. Eşti aici ca să devii mai profund, să renunţi. Să pui lucrurile cap la cap, să oferi împăcare. Să iubeşti; să iubeşti. Te rog să-ţi aminteşti asta, când ai senzaţia că vrei să te agăţi cu putere de piesele vieţii tale care se potrivesc perfect în structura succesului, a siguranţei, a reuşitei. Eşti un suflet sălbatic într-o formă temporară. Eşti aici ca să explorezi şi să ai o poveste doar a ta. Nu-ţi refuza asta. Nu-ţi refuza aventura.

# ZIUA 215

Cum ar fi dacă ai învăţa să te îndrăgosteşti de ce este misterios, necunoscut, nelămurit? Cum ar fi dacă, în loc să te temi de răspunsurile pe care nu le ai încă, ai alege ca perspectivă aşteptarea de a descoperi ceva foarte profund, foarte frumos, foarte greu de cunoscut? Dacă, de fapt, vrei să experimentezi răspunsurile acelea treptat, unul câte unul? Dacă, de fapt, aştepţi să devii genul de persoană care poate să simtă cel mai profund lucrurile care urmează să vină, genul de persoană care chiar e pregătită?

# ZIUA 216

îţi vânezi fericirea pentru că te temi că e trecătoare, dar te agăţi de durere cu convingerea că va deveni cumva o parte veşnică din viaţa ta. La baza acestei atitudini stă ideea că stagnarea înseamnă disconfort, când de fapt este pacea ta interioară, la care te întorci mereu, care reapare mereu, indiferent cât de departe cutreieri. Fricile pe care le înfăşori în jurul stărilor tale emoţionale, care te fac să le rezişti, vin dintr- o neînţelegere fundamentală a persoanei tale şi a felului în care eşti de fapt. Lasă să te doară şi lasă să treacă. Lasă-le să te înveţe ceva, atunci când te părăsesc. Iar când te vei trezi din nou în pace, aminteşte-ţi că norii de furtună trec pe cerul care rămâne mereu albastru, chiar şi atunci când lumina a dispărut o vreme. Mereu se înseninează. Albastrul se întoarce mereu. Tu te întorci mereu.

# ZIUA 217

Călătoria crezi că înseamnă să devii suficient pentru alţi oameni, dar de fapt înseamnă să înveţi să fii suficient pentru tine însuţi. înseamnă să înveţi ce îţi trebuie şi ce nu, ce te împlineşte şi ce nu, cine se potriveşte cu tine şi energia cui nu intră în armonie cu a ta. Ai voie să trasezi limite, să decizi şi să stabileşti ce ţi se potriveşte. Nu exişti ca să te adaptezi la nevoile celorlalţi. Eşti un univers întreg, care îţi aparţine doar ţie.

# ZIUA 218

Sper că împingi mereu mai departe limitele a ceea ce ai crezut că e posibil şi sper că vei trece dincolo de ele. Sper că laşi frica să te conducă la părţile cele mai preţuite, mai sacre şi mai importante ale călătoriei tale. Sper că te conectezi în primul şi în primul rând cu tine însuţi. Sper că nu laşi viaţa asta să treacă pe lângă tine ca o serie de certitudini, ca o listă pe care doar o bifezi, şi atât. Sper că trăieşti cu adevărat. Sper că laşi viaţa să te surprindă. Sper că vei ajunge la destinaţie o persoană mult mai bună decât ai crezut vreodată că poţi fi.

# ZIUA 219

O inimă sinceră e lucru rar. O inimă care se arată dispusă să fie onestă şi deschisă. O inimă care e suficient de puternică să iubească în continuare, indiferent de câte ori a fost rănită. Ironia şi cinismul sunt scuturi, un fel de a-ţi râde de viaţă ca să nu te poată atinge cu adevărat. Asta nu face decât să te îngheţe încetul cu încetul, până devii amorţit la propria-ţi experienţă şi într-o bună zi te trezeşti şi îţi dai seama că eşti înconjurat de oameni, dar te simţi singur, eşti ocupat, dar neimplicat. Dacă îţi doreşti o viaţă plină, trebuie să fii dispus să te deschizi în faţa ei. Las-o să te cuprindă cu totul şi las-o să te emoţioneze. Las-o să te schimbe. Las-o să te elibereze şi las-o să te facă să simţi din nou. Lasă ce e greu să doară şi ce e vindecător să te liniştească, şi lasă-te pe tine să treci prin toate fără să devii prea ataşat. Eşti aici cu un motiv, iar înţelegerea acelui motiv nu poate să fie disecată decât prin experienţa ta.

# ZIUA 220

Există elemente ale celui ce vei fi într-o bună zi, care se vor forma în urma experienţelor trăite în momentul de faţă. Tu eşti cel care decide în ce fel te modelează, dacă fac loc pentru o aprofundare în interiorul tău sau dacă îţi brăzdează cicatrici pe la margini şi te lasă aproape incapabil să mai ieşi din ascunzătoarea ta. Tu eşti cel care decide ce faci cu suferinţa, ce faci cu speranţa, ce faci cu tot ce te găseşte şi pleacă. Tu eşti cel care decide cine vei fi.

# ZIUA 221

Sper că vei învăţa să te priveşti cu ochi mai blânzi. Sper că vei învăţa că zilele tale nu trebuie să fie pline cu tot ce spune lumea că trebuie să fie. Sper că vei găsi frumuseţea din a-ţi îngădui să te odihneşti, a-ţi îngădui să fii prezent. Sper că vei avea grijă de tine în felurile cele mai simple, sper că îţi vei oferi prezumţia de nevinovăţie. Sper că îţi vei vedea atuurile mai degrabă decât slăbiciunile. Sper că ştii că eşti mai mult decât îti dai voie să crezi.

# ZIUA 222

Sunt foarte multe improbabilităţi care au trebuit să se reunească pentru ca tu să fii aici, exact în această formă, exact în acest moment, exact în acest loc, să te întâlneşti şi să simţi ceva profund faţă de doar câteva suflete dintre miliardele cu care te-ai fi putut intersecta – sper că asta te face să crezi în ceva. Chiar dacă nu poţi da un nume acestui lucru, sper că te va face să înţelegi cât de rar şi irepetabil este momentul prezent. Sper că te va face să ai încredere că poate totul nu se rezumă la atracţia gravitaţională care ţine toate planetele pe orbită; poate că există o atracţie şi în tine, care te aduce direct acolo unde trebuie să fii.

# ZIUA 223

Niciodată nu ai fost menit să controlezi experienţele emoţionale şi percepţiile celorlalţi. Ai fost menit să găseşti integritatea în tine. Să-ţi găseşti liniştea. Cauţi să-ţi concentrezi atenţia pe felul în care viaţa ta afectează viaţa celorlalţi, fără să-ţi dai seama că o inimă care se simte acasă înăuntrul ei acţionează din iubire? De armonia ta interioară trebuie să te ocupi în primul şi în primul rând. Să te întorci spre interior nu e un act de egoism, ci primul act de bunătate adevărată. Abia când înţelegi că trebuie să-ţi liniştești propriile furtuni, încetezi să mai arunci ploaia peste ceilalţi oameni din viaţa ta.

# ZIUA 224

Urme ale viitorului mărginesc istoria vieţii tale. Vei ajunge să vezi că anii vor duce invariabil la un moment de zenit, când toate lucrurile neterminate se vor regăsi în cele mai misterioase şi neprevăzute feluri. Ai încredere că există o chemare pentru viaţa ta şi că nicio experienţă, fie ea cât de dureroasă sau derutantă, nu va fi irosită în cele din urmă.

# ZIUA 225

*Cum ştii ce să faci mai departe?* Iată: te întrebi, sincer, ce te-ar sfătui să faci versiunea ta de la nouăzeci de ani. Ce şi-ar dori să fi făcut. Te

întrebi, sincer, ce ai simţit de la bun început. Ce ai ignorat şi în legătură cu ce te-ai redus la tăcere şi ţi-ai distras atenţia. Faci două liste, cu lucruri bune şi lucruri rele, şi le pui în balanţă. Iar dacă în stânga e un lucru care doboară o duzină de lucruri din dreapta, atunci ai încredere în acel lucru. Te întrebi ce drum te va transforma şi mai mult în persoana care eşti menit să fii.

# ZIUA 226

Unele dintre cele mai bune părţi ale vieţii tale încep să curgă exact după ce renunţi. După ce renunţi să mai încerci să fii cine nu eşti, să pui mai mult preţ pe opiniile altora decât pe ale tale. După ce renunţi să mai încerci să urmezi planul pe care l-ai depăşit deja, după ce nu mai încerci să faci piesele greşite să se potrivească laolaltă. Uneori, să nu te dai bătut nu înseamnă să înaintezi cu forţa, ci să ştii la ce lucruri trebuie să renunţi pe parcurs.

# ZIUA 227

Până la urmă, cu toţii căutăm un loc moale unde să ne odihnim, braţe care vor să ne ţină strâns şi pe cineva care e dispus să asculte. Cu toţii vrem doar să fim iubiţi, cu totii vrem doar să fim cunoscuti. Aminteste-ti asta când te străduieşti să înţelegi pe cineva şi nu prea reuşeşti. Găseşte compasiune. Nu suntem atât de diferiţi la interior, deşi la suprafaţă lucrurile poate că par altfel.

# ZIUA 228

Cât de detaliat poţi să descrii pistilul unei flori, asfinţitul sau cea mai frumoasă noapte din viaţa ta? Cu câtă înţelegere poţi să explici cum ţi-ai depăşit cele mai grele provocări? Cât de profund te cunoşti? Viaţa ta se îmbogăţeşte pe măsură ce îţi dezvolţi capacitatea de a descrie şi a înţelege procesele şi complexităţile vieţii. Fii atent! Aici sunt mai multe lucruri decât îti dai seama.

# ZIUA 229

Ascultă chemările interioare. Micile imbolduri, vocile tăcute care îţi îndreaptă privirea spre următorul loc unde trebuie să fii. Aceste forme de îndrumare nu sunt întotdeauna foarte clare. Sunt discrete, pentru că încă sunt seminţe. încă sunt un potenţial neîndrumat, nerealizat. Ascultă-le şi întreabă-te despre ele şi lasă-le să-ţi arate calea spre locul de pe planetă unde e posibil să-şi facă apariţia în realitate.

# ZIUA 230

*Cum iţi dai seama ce iţi doreşti de fapt?* Iată: îţi imaginezi o viaţă care ar fi prea bună ca să fie adevărată, iar apoi îţi notezi elementele şi temele prezente în ea. Eşti înconjurat de alţi oameni, eşti liniştit? Eşti plin de speranţă, te vindeci sau te odihneşti? Eşti într-o aventură, eşti în sălbăticia ta? Creezi, eşti unic? Tabloul nu trebuie să prindă viaţă pe deplin, ca să înţelegi că piesele lui te îndrumă spre cele mai sincere aspecte ale tale. Fă o hartă cu viaţa aceea şi trăieşte-o chiar acum. Trăieşte-o chiar aici.

>

# ZIUA 231

Doar pentru că nu se întâmplă în ritmul în care te-ai aşteptat, nu înseamnă că nu se întâmplă.

# ZIUA 232

Momentele de pe parcursul călătoriei tale când ai simţit că dai greş şi rămâi în urmă, momentele în care părea că nimic nu merge aşa cum ar trebui, momentele în care aproape că ai fost forţat să pui odihna pe primul loc, să începi un proces de auto-reflecţie, să nu poţi face altceva decât să te schimbi – toate acestea nu au fost piedici în calea ta, ci au fost revelaţii ascunse. Universul întreabă constant dacă eşti gata să nu te mai ţii de obiceiurile vechi şi să intri într-o viaţă paralelă, una în care începi să construieşti în spaţiile goale dintre evenimentele care se – întâmplă şi reacţia ta la ele. Data viitoare când te confrunţi cu exact aceeaşi provocare, eşti chemat să întrebi: *cum pot să răspund altfel de data asta?*

# ZIUA 233

Uneori, pivotările cele mai dificile te redirecţionează către cel mai semnificativ destin. Uneori, te maturizezi în cele mai improbabile circumstanţe, prin cele mai derutante experienţe. Uneori, când pare că rămâi în urmă faţă de lumea exterioară, de fapt te armonizezi cu lumea ta interioară şi asculţi în sfârşit de înţelepciunea lăuntrică mai profundă care îţi spune că eşti menit să treci dincolo de tot ce ai cunoscut vreodată şi să ajungi la ceva mai important decât ţi-ai îngăduit vreodată să crezi.

# ZIUA 234

Te dezvolţi, creşti, chiar şi atunci când ai impresia că nu faci nimic altceva decât să stai nemişcat. Te dezvolţi, chiar şi atunci când ai impresia că nu faci niciun progres, când ai impresia că nu te poţi gândi decât la regrete, la ce ţi-ai dori să fi făcut altfel, la cum ar fi trebuit să se desfăşoare totul. În dezamăgire se găseşte cunoaşterea profundă, dacă ai curajul de a-ţi privi viaţa dincolo de imaginea ego-ului tău, acea parte din tine ferm hotărâtă să caute dovezi care să îi confirme aparenta inadecvare.

# ZIUA 235

Intr-o bună zi, viaţa îţi va arăta ce te aştepta la capătul furtunii. Intr-o bună zi, viaţa îţi va arăta că a avut un plan pentru tine în tot acest timp, în ciuda îndoielii tale profunde că poate răsări ceva frumos din toată dezordinea. Intr-o bună zi, viaţa îţi va arăta că speranţele tale cele mai tăcute ţi-au conturat destinul. Intr-o bună zi, viaţa îţi va arăta scopul pieselor care s-au desprins şi al lucrurilor care s-au îmbinat în locul lor. Intr-o bună zi, viaţa îţi va arăta că poţi să ai încredere în progres, în evoluţie. Intr-o bună zi, viaţa îţi va arăta că a fost mereu de partea ta.

# ZIUA 236

Poate că faptul că îţi doreşti constant mai mult nu dovedeşte că ai fi nesăţios în dorinţa ta de a avea lucrurile materiale ale acestei lumi, ci că adevăratele tale nevoi nu sunt satisfăcute. Există moduri în care viata ta

nu funcţionează aşa cum vrei tu şi cum trebuie > să funcţioneze, există moduri în care îţi lipsesc legăturile. Ţesătura zilelor tale se destramă şi nu ştii cum s-o coşi la loc. Poate că faptul că îţi doreşti constant mai mult este, în realitate, un simptom al lucrurilor care încă nu sunt văzute pe deplin. Adevărul e că nu poţi niciodată să ai destul din ceea ce nu-ţi trebuie de fapt. Nu poţi niciodată să ai destul din ceea ce nu-ţi umple golul lăuntric.

# ZIUA 237

Viaţa ta începe în ziua în care eşti dispus să laşi deoparte vechiul plan de viitor şi să fii în schimb martor la ceea ce se află în faţa ta şi să-i găseşti o utilizare. Să-l accepţi. Să profiţi la maximum de el. Pentru că versiunea mai tânără a ta, cu toată uimirea şi naivitatea ta visătoare, nu ar putea concepe o viaţă de adult pe care încă nu ştiai cum să o ai. Nu, nu ieşi din joc, ci intri. Intri în jocul fluxului tău, al potenţialului tău, al lucrurilor care sunt aici şi acum.

# ZIUA 238

Existenţa ta trebuie să-ţi pară plină de sens doar ţie. E frumoasă în cele mai mărunte privinţe. Uneori, greutatea nemulţumirii tale provine din prăbuşirea tuturor perspectivelor pe care le-ai auzit şi le-ai ţinut în tine, a lucrurilor cu care ai încercat să te măsori, de parcă un răsărit ar putea să concureze cu următorul, o floare ar putea să înflorească mai desăvârşit decât următoarea, iarba de pe un câmp ar putea să se unduiască în bătaia vântului într-un model mai minunat. Dacă poţi reuşi să-ţi creezi o clipă desăvârşită, o secundă trecătoare, în ziua asta, atunci ai realizat mai mult decât îţi poţi imagina. Ţi-ai trezit sufletul.

# ZIUA 239

Lasă cusăturile să se destrame şi să-ţi reformeze întreaga viaţă aşa cum îţi doreşti cu adevărat să fie. Când eşti forţat să renunţi, ţi se cere şi să expiri. Ce nu rezistă nu e menit să reziste. Dacă nu eşti sigur, aşteaptă. Timpul dezvăluie toate adevărurile, toată cunoaşterea, toată realitatea care va fi să fie. Totul îţi va deveni limpede.

# ZIUA 240

Viaţa ta este o colaborare cu zeii, cu ionii care te-au alcătuit, cu istoriile întortocheate care au dus la exact această milisecundă precisă în timp – şi tu crezi că nu eşti aici cu un motiv? Marea improbabilitate că ai putea ajunge să fii exact în forma asta, cu toate interesele şi darurile tale intersectându-se în acest spaţiu unic în care poţi avea grijă de grădina sufletului omenirii, într-un fel mărunt care îţi aparţine doar ţie – şi tu crezi că nu eşti aici cu un motiv? Ieşi din casă şi uită-te la galaxia din jurul tău! Acum este o clipă care nu poate fi înlocuită.

# ZIUA 241

Eşti aici ca să cunoşti ceea ce nu putea fi cunoscut decât în formă umană, ceea ce nu putea fi atins decât de două mâini, văzut cu doi ochi, simţit într-un corp. Sufletul tău vrea un corp care să facă ceea ce doar corpurile pot să facă. Să transforme visurile în carbon şi azot şi oxigen. Să iubească în feluri pur omeneşti. Să se joace cu materia de parcă ar fi maleabilă şi neformată, aşteptând să fie sculptată. Să-i urmărească pe creatorii care coexistă şi tot ce ajung aceştia să fie. Să descopere, să înveţe; nu doar despre tine, ci despre firul subţire şi auriu care te leagă de oricare şi de toate fiinţele şi lucrurile. Există un scop în imperfecţiunea aceasta. Există un motiv pentru care eşti aici.

# ZIUA 242

Ştii oare că nu eşti deloc unic? Nu ai idee cât de mulţi oameni umblă prin lumea asta cu gânduri şi frici asemănătoare. Cât de mulţi oameni au simţit greutatea copleşitoare a unei inimi frânte, care i-a scufundat şi le-a zdrobit speranţa viitorului, întrebându-se dacă au făcut totul greşit. Perspectiva poate fi înşelătoare. E uşor să te simţi singur. Nu eşti singur. *Ştii oare că nu eşti deloc unic?*

# ZIUA 243

Există o înţelepciune mai mare la cârma busolei tale interne, care te îndrumă întotdeauna; uneori cu blândeţe, alteori brusc, iar alteori fără ca tu să-ţi dai măcar seama. Poţi să-ţi închipui cum ar fi dacă ţi-ai trăi viaţa ştiind că simţul acela, intuitiv şi fără glas, din tine, te îndrumă spre un lucru care se află deopotrivă în viaţa asta, dar şi dincolo de ea? Spre bucurii care încă nu ştii că există, spre forme de fericire pe care n-ai fi fost în stare să ţi le imaginezi? Dacă tot disconfortul din tine doar încearcă să te convingă să te deplasezi în altă direcţie? Dacă tocmai lucrurile pe care ţi le doreşti sunt ascunse după lucrurile de care te temi? Dacă există un plan pentru tine, mai mare decât poţi înţelege? Poţi să înveţi să ai încredere în tine? Poţi să crezi în ceea ce inima ta ştie, dar ochii tăi încă nu au văzut?

# ZIUA 244

Sper că vei începe să înţelegi cât de puternic este mecanismul minţii tale, că fluxul conştiinţei tale te lasă să întrezăreşti un tărâm al posibilităţilor şi că lucrurile pe care le alegi şi cele la care te întorci şi cele în care începi să crezi sunt cele care vor ieşi la iveală în modurile cele mai surprinzătoare şi mai frumoase. Când gândul întâlneşte intenţia, intenţia întâlneşte sentimentul, sentimentul întâlneşte alegerea, alegerea întâlneşte acţiunea, acţiunea întâlneşte consecventa, iar consecventa întâlneşte timpul, poţi să te dezvolţi astfel încât să ajungi la o experienţă care nici măcar nu credeai că este posibilă.

# ZIUA 245

Chiar te poţi schimba. Te poţi schimba pentru că ai fost creat pentru asta. Dar n-o să te schimbi niciodată, dacă îţi consumi timpul alergând cu capul înainte spre aceleaşi ziduri, încercând să-ţi depăşeşti rezistenţa, în loc s-o întrebi ce parte vulnerabilă din tine încearcă să protejeze. Când nu te asculţi pe tine însuţi, mergi la război împotriva ta, atât încercând să forţezi drumul, cât şi renunţând, presupunând că prima abordare este singura disponibilă. învaţă din rezistenţa şi din durerea ta. Lecţia ne vine nu din viaţă, ci din felul în care trăim.

# ZIUA 246

Vei fi îndrumat exact către lucrurile de care ai nevoie, şi nici măcar cu o secundă înainte să ai nevoie de ele; către exact persoana pe care eşti sortit să o iubeşti, şi nici măcar cu o secundă înainte să fii sortit să o cunoşti; către exact locul unde trebuie să fii, şi nici măcar cu o secundă înainte de a fi nevoie ca tu să fii acolo. Ai încredere în călătoria ta. Poate părea că funcţionează într-un ritm puţin haotic, dar adevărul e că devii conştient de experienţele potenţiale pe măsură ce eşti pregătit să le ai. Uneori, nu după lume aştepţi, ci după tine însuţi.

# ZIUA 247

Trebuie să decizi ce eşti dispus să ratezi. Vei fi artistul care ratează nopţi de somn, fiindcă pictează după ce a venit de la serviciu? Vei rata să ieşi cu prietenii, îţi vei rata potenţialul, vei rata lumea, vei rata spaţiul sigur pe care îl numeşti acasă? Adevărul e că fiecare decizie vine cu un sacrificiu paralel, ceva ce nu vei şti şi nu poţi şti. Pe cât de mult trebuie să decizi ce merită să încerci, trebuie să decizi şi la ce merită să renunţi.

# ZIUA 248

în zilele când simţi că nu vei trece niciodată de anotimpul acesta, de perioada aceasta, de tranziţia aceasta, te rog să-ţi aminteşti de toţi munţii pe care i-ai urcat până acum. Te rog să-ţi aminteşti de toate nopţile pe care le-ai petrecut convins că niciodată nu vei trece dincolo de locul unde te aflai, până când, în cele din urmă, ceva mărunt ţi-a oferit puţină uşurare şi apoi puţin mai multă. Ai aşteptat. Ai înţeles că totul va fi bine, chiar dacă nu întotdeauna pare aşa. Ai lăsat valurile tuturor acelor sentimente puternice să te acopere, iar apoi le-ai lăsat să se retragă. Ai găsit curaj. Ai făcut lucruri pe care odinioară n-ai fi crezut că le poţi face, ai găsit voinţa să te trezeşti şi să înfrunţi o nouă zi. Ai găsit blândeţe. Te-ai găsit pe tine. Ai găsit forme de iubire la care nu te-ai aşteptat niciodată şi ai început să apreciezi ce nu puteai vedea înainte. Ai început să simţi că eşti suficient aşa cum eşti, pentru că ai decis ce va fi suficient pentru tine. Ţi-ai dezvoltat reziliența. Ai explorat perimetrul a ceea ce poate să cuprindă şi să proceseze inima ta. Ai descoperit că forţa ta nu are limite – un adevăr pe care deseori nu-l cunoşti până când nu eşti pus la încercare, până când nu eşti rugat să-l scoţi de sub îndoielile, fricile şi convingerile tale neîntemeiate. Cu timpul, ceea ce odată îţi

# ZIUA 249

părea imposibil a devenit ceva obişnuit. Viaţa pe care o ai astăzi este doar un vis al trecutului. Lucrurile pe care le faci chiar acum au fost odinioară lucrurile pe care te-ai rugat să le ai. Te rog să nu uiţi asta, când te temi cel mai tare de viitor. De fiecare dată când ai făcut un pas înainte, drumul s-a înălţat să te întâlnească – şi o va face din nou.

Totul se schimbă când treci de la a încerca să forţezi nişte rezultate, la a atrage exact lucrurile care sunt menite pentru tine. Este o capitulare, înseamnă să laşi un fluture să se aşeze uşor pe umărul tău, să se apropie de tine, să devină al tău nu pentru că ai nevoie să-ţi aparţină, ci pentru că o forţă de dincolo de tine v-a legat într-un fel pe care nu-l poţi explica sau descrie logic. Asta e magia pe care o cauţi. Concentrarea ta face din magnetism prioritatea ta numărul unu, pentru a deveni cea mai puternică, mai clară şi mai blândă versiune a ta, rafinându-ţi abilităţile care sunt numai ale tale. Prioritatea ta devine grija faţă de propria persoană, la cel mai sincer mod cu putinţă. Ce nu îţi dai seama este că, atunci când eşti sprijinit, asta schimbă felul în care interacţionezi cu lumea din jurul tău. Schimbă lucrurile pe care le atragi. Lucrurile care îţi sunt menite sunt atrase de tine când lumina ta străluceşte, aşa că ai grijă să o ţii

# ZIUA 250

aprinsă. Când trăieşti astfel, găseşti ce cauţi pe căi neaşteptate.

# ZIUA 251

E timpul să-ţi iei viaţa înapoi. Viaţa pe care ai pierdut-o în faţa fricii, viaţa pe care ai pierdut-o în faţa opiniilor pe care ai pus preţ în defavoarea fericirii tale. Viaţa pe care ai pierdut-o pentru că nu se potrivea cu imaginea pe care lumea te-a făcut să crezi că e ideală. Viaţa pe care ai pierdut-o pentru că ai ajuns să crezi că nu meriţi propria bucurie, propriul drum, propriul adevăr. Viaţa pe care ai pierdut-o pentru că ai pus-o pe pauză, ai ascuns-o după un *intr-o bună zi,* un *poate,* un *ar trebui,* un *arfi,* dacă ţi-ai fi găsit măcar curajul să faci şi cel mai mic pas către drumul care ştii că îţi aparţine.

# ZIUA 252

Rezistenţa dinăuntru e genială. îţi ştie toate gândurile înfricoşătoare pe care le-ai avut vreodată şi toate fricile pe care poate să le exploateze. Ştie la ce vei răspunde, ce te va seduce, ce te va speria şi ce te va face să împietreşti. Trebuie să înveţi să nu laşi frica să-ţi răpească viaţa. Trebuie să înveţi să nu-ţi proiectezi percepţia limitării asupra unei lumi fără limite. Trebuie să înveţi că exişti cu mult dincolo de opinia pe care o ai despre tine şi că, dacă ai înceta să te mai uiţi în jur, poate ţi-ai da seama că eşti mult mai curajos, mult mai puternic, mult mai frumos şi mult mai iubit decât te-ar lăsa să crezi versiunea cea mai măruntă a ta.

# ZIUA 253

*Cum te vindeci când suferi şi te doare neîncetat?* Iţi îngădui să te odihneşti. Iţi îngădui să te odihneşti mai mult decât ţi se pare rezonabil şi nu-ti dai voie să simţi nici măcar o secundă de vinovăţie din cauza » J , , asta. Te porţi cât mai blând cu tine însuţi. Ai grijă de tine la modul cel mai simplu şi mai sincer. Faci minimul necesar şi accepţi că, în astfel de zile, asta e mai mult decât suficient. Nu îţi mai impui un calendar. Nu mai extrapolezi acest moment şi nu-i mai dai voie să preia controlul asupra întregului tău concept de sine. Ai zâmbit şi vei mai zâmbi şi altă dată. Lucrurile au mers bine şi vor mai merge bine şi altă dată. Poate că uiţi asta în clipele când te simţi la pământ, dar ce contează e să validezi punctul în care te afli; ce contează e să te asiguri că nu doar părţile tale acceptabile ajung să fie văzute.

# ZIUA 254

Unele sentimente îţi cer să-ţi depăşeşti instinctele primare în favoarea unei abordări moralmente superioare. Unele sentimente îţi cer să vezi în alţii lucrurile pe care le reprimi tacit la tine. Unele sentimente îţi cer doar să le priveşti şi să le accepţi. Unele sentimente îţi cer să te mişti, să te schimbi, să te transformi. Unele sentimente îţi cer să-ţi aminteşti cât de uşor e să suferi, iar altele îţi amintesc că pacea e întotdeauna o posibilitate, dacă poţi să-ţi antrenezi mintea să se liniştească destul încât să o perceapă. Ce te face om este capacitatea ta conştientă de a lua decizii. Când răspunzi la orice emoţie, fără să reflectezi dacă răspunsul tău vine din frică sau din adevăr, te laşi controlat de o lume exterioară, pe care o percepi greşit ca fiind cea dinăuntrul tău. Când îţi foloseşti intelectul şi abilitatea ta de a discerne, evoluezi astfel încât să le vezi pe amândouă ca pe una singură.

# ZIUA 255

Acum, acum, acum! Totul se întâmplă acum. Totul. Toate lucrurile. Toate bucuriile, toate tristeţile. Fiecare sămânţă sădită şi fiecare floare care se deschide. Răsăritul dintr-o parte a lumii şi asfinţitul din cealaltă parte. Fiecare amintire, fiecare proiecţie, fiecare speranţă, fiecare frică – toate răsar din prezentul etern. Şi dacă problema nu e că nu poţi să-ţi înţelegi trecutul sau să-ţi imaginezi viitorul, ci că încă nu ai învăţat cum să fii aici, acum, acum, acum – singura scenă pe care se desfăşoară timpul? Dacă scopul călătoriei a fost de fapt să înveţi cum să fii în ea, cu ea, aici, acum? Totul se întâmplă acum, acum, acum! Acum ori niciodată, acum ori nicicând! Totul se întâmplă doar acum. Ce vei face cu clipa prezentă?

# ZIUA 256

Habar nu ai de câte versiuni ale tale te-ai eliberat deja. Câte convingeri, de care odinioară te agăţai atât de strâns, au fost destrămate după ce ai găsit dovezi noi, odată cu trecerea timpului, odată cu o disponibilitate de a fi puţin mai uman decât erai înainte, care ţi-a deschis inima şi ţi-a schimbat gândurile. Te vei elibera şi de versiunea aceasta a ta, dar vor exista fire comune pe care le vei păstra mereu; caută-le. Caută ce rămâne adevărat, fiindcă asta îţi arată cine eşti cu adevărat.

# ZIUA 257

Nu trebuie să-ţi rezolvi toată viaţa astăzi. Manifestă-te pi doar un mai mult ca persoana care vrei să fii. Mâine, fa-o din nou.

# ZIUA 258

Nu-ţi trage visurile pe linie moartă. Tot ceea ce există îşi are originile în mintea cuiva, o minte care mai întâi a trebuit să creadă în propria idee îndeajuns încât să o transforme în realitate. Poate că încă nu vezi un anumit lucru în faţa ta, dar, dacă îl simţi înăuntrul tău, ai capacitatea de a-l aduce la viaţă. Să faci punte în spaţiul dintre ceea ce îţi imaginezi şi ceea ce trăieşti cu adevărat reprezintă călătoria vieţii tale.

# ZIUA 259

Dacă un lucru îţi este sortit cu adevărat, se va întoarce. Dacă îţi este sortit cu adevărat, te va părăsi doar ca să te înveţe lecţiile pe care nu puteai să le înveţi decât pe cont propriu. Dacă îţi este sortit cu adevărat, se va întoarce chiar dacă l-ai alungat, chiar dacă eşti în stare de negare, chiar dacă presupui că un lucru atât de frumos nu poate să fie niciodată al tău, pentru că, dacă îţi este sortit cu adevărat, niciodată nu încetează să facă parte din tine. Niciodată nu încetează să fie legat de profunzimile sufletului tău. Dacă îţi este sortit cu adevărat, drumul pe care îl alegi când îi întorci spatele va fi drumul care te va conduce la el. Dacă îţi este sortit cu adevărat, deja te aşteaptă să soseşti.

# ZIUA 260

*Cum faci să crezi în potenţialul tău, când realitatea iţi spune altă poveste?* începi să înţelegi că, de fapt, credinţa nu ţi-o găseşti, ci ţi-o construieşti. O construieşti din dorinţă, din speranţă, din pasiune transformată într-o realitate tangibilă. începi să înţelegi că natura convingerii tale nu e o emoţie trecătoare, care nu are nici greutate, nici înţeles, ci mai degrabă un impuls direcţional, care îţi tot arată exact aceeaşi direcţie. începi să înţelegi în ce constă însăşi natura potenţialului: o măreţie neexprimată încă. Devii mai puţin interesat de motivele pentru care nu se manifestă în mod misterios, şi mai curios de ce anume poţi să faci ca să te reimaginezi în lumina persoanei care ştii că eşti de fapt.

# ZIUA 261

Actul de credinţă înseamnă să te îndepărtezi de ceea ce este bun, în căutarea a ceea ce ar putea fi extraordinar.

# ZIUA 262

Când observi un lucru prea mult timp, descoperi inevitabil toate fisurile microscopice din el, iar când te concentrezi prea mult pe acele imperfecţiuni minore, începi să pui cap la cap o imagine a acelui lucru care ţi-l arată ca fiind fundamental defectuos. Introspecţia poate să funcţioneze cam la fel. E bine să priveşti înăuntru, dar numai dacă petreci suficient timp şi deplasându-te în afară, văzând, simţind şi trăind lucruri noi. Dacă îţi petreci viaţa despicând firul în patru în legătură cu cine eşti tu, vei găsi o grămadă de lucruri de care să fii nemulţumit. Odihneste-ti ochii şi mintea şi lasă-ti inima să se liniştească. Atunci când te vei gândi la tine din nou, o vei face cu mai multă bunătate, cu mai multă bunăvoinţă. Iţi vei da seama că a căuta nod în papură sufletului tău nu înseamnă evoluţie, ci rezistenţă. înseamnă să negi frumosul adevăr despre tot ceea ce ai ajuns să fii.

# ZIUA 263

Sper că nu vei considera nimic de la sine înţeles, nicio lecţie, nicio persoană, niciun loc. Sper că vei vedea că din toate ai avut ce să înveţi, că până şi cele mai improbabile experienţe au fost într-un fel acolo ca să-ţi îndrume calea. Sper că vei avea încredere în faptul că tot ceea ce îţi este sortit te va găsi, va rămâne cu tine sau se va întoarce la tine. E doar o chestiune de timp. Sper că îţi vei da seama că, atunci când ceri o experienţă mai bogată, întâi ţi se vor da lecţiile care te vor face să devii persoana ce poate avea viaţa pe care ţi-o imaginezi. Sper că vei începe să vezi scopul în ceea ce părea lipsit de sens. Sper că nu-ţi vei pierde niciodată încrederea că finalul tău fericit încă e acolo, undeva, aşteptându-te.

# ZIUA 264

Te ţii pe loc atunci când eşti prea dur cu tine. În spaţiul autopedepsirii, nu laşi loc pentru învăţare. Te ţii pe loc atunci când crezi că eşti singur. Nu eşti atât de diferit înăuntrul tău, deşi felul în care funcţionează lumea actuală îţi impune să crezi că eşti. Te ţii pe loc atunci când nu ai încredere în tine, când renunţi după doar câteva încercări, când nu mai gândeşti în termeni de posibilitate. Te ţii pe loc atunci când nu îţi oferi bunăvoinţa necesară pentru a evolua.

# ZIUA 265

îndrăzneşte, fiindcă nu îţi e de folos să trăieşti sub povara tuturor vieţilor pe care le-ai fi putut trăi. îndrăzneşte, fiindcă dacă un vis încă rămâne în tine an după an, nu e o evadare, ci o chemare. îndrăzneşte, pentru că dacă ajungi la capăt doar ca să descoperi că preferai locul unde te-ai aflat la început, uşile nu se închid niciodată în faţa locurilor care ne sunt sortite. Dacă un lucru îţi este sortit cu adevărat, te va aştepta mereu. Va fi ca o întoarcere acasă, într-un fel sau altul. îndrăzneşte, pentru că într-o bună zi n-o să mai fie timp. îndrăzneşte, pentru că mereu va fi alt motiv să nu o faci. îndrăzneşte, pentru că, deşi poţi măsura tot ce rişti să pierzi, nu ai cum să vezi încă tot ce poţi câştiga. îndrăzneşte, pentru că toate lucrurile frumoase şi sigure care există în jurul tău în momentul de faţă sunt pur şi simplu dovada lucrurilor pe care eşti în stare să le creezi, nu doar o clipă unică de bunătate care nu va mai exista niciodată, îndrăzneşte, pentru că tot ce te atrage merită urmărit. îndrăzneşte, pentru că nu există nimic mai riscant decât să închei povestea asta cu o inimă plină de regrete.

# ZIUA 266

Când un lucru e ce trebuie, îţi va oferi la fel de multă energie pe cât îţi consumă. Te va inspira şi te va motiva şi te va încuraja la fel de des pe cât te va provoca şi te va îmboldi şi te va speria. Când e ce trebuie, lucrul spre care tinzi va veni la rândul său spre tine. Când un lucru e ce trebuie, va înflori fără ca tu să fii nevoit să-l forţezi. Când e ce trebuie, te va ajuta să devii persoana care eşti menit să fii, nu te va distrage de la propria-ţi evoluţie. Când e ce trebuie, va curge spontan, ca printr-o întâmplare norocoasă, şi te va îndruma printr-o serie de coincidenţe prea semnificative ca să fie cu adevărat doar nişte coincidente. Când e ce

» »

trebuie, vei privi în urmă şi vei înţelege că toţi paşii pe care i-ai făcut te conduceau drept spre acest lucru, că semnele au fost acolo în tot acest timp.

# ZIUA 267

Vei opune rezistenţă propriei tale evoluţii. Vei opune rezistenţă propriei tale evoluţii pentru că ai fost învăţat că lucrurile cele mai familiare sunt cele care merită cel mai mult osteneala. Vei opune rezistenţă propriei tale evoluţii pentru că ai ajuns că crezi că a renunţa la ceva este o pierdere, când de fapt este un început. Vei opune rezistenţă propriei tale evoluţii pentru că încă nu ştii că nimic nu ne presează să-l eliberăm, dacă nu există altceva care aşteaptă iminent să sosească. Vei opune rezistenţă propriei tale evoluţii aşa cum o sămânţă trebuie să spargă coaja înainte să prindă rădăcini, aşa cum cea mai întunecată oră a nopţii este cea dinainte ca primele raze ale zorilor să atingă orizontul. Vei opune rezistenţă propriei tale evoluţii până când vei învăţa că evoluţia e tot ce contează, iar când încerci să-ţi opreşti propria evoluţie, stai în calea tuturor lucrurilor frumoase pe care ai de gând să le trăieşti. Vei opune rezistenţă propriei tale evoluţii pentru că e înfricoşător să evoluezi, dar încet-încet îţi vei da seama că e mult mai înfricoşător să n- o faci.

# ZIUA 268

Ce-ar fi dacă adevărata evoluţie, adevărata călătorie, adevărata transformare uluitoare, ar avea loc atunci când încetezi să mai aştepţi până să te transformi în versiunea ta fără niciun defect, şi, în schimb, începi să ai grijă de persoana care eşti chiar acum? Poate că n-a fost niciodată vorba dacă poţi sau nu să respingi toate părţile din tine care simţi că nu sunt de ajuns, ci dacă ai fi în stare, în schimb, să le cuprinzi pe toate, să le laşi să coexiste. Poţi să-ţi imaginezi uşile care s-ar descuia în faţa ta, dacă ai înceta să mai duci bătălii pe care nu le poţi câştiga, dacă ai înceta să mai consideri că toate aspectele tale pot fi modificate, schimbate, deplasate? Dacă o parte din destinul tău este şi discernământul, abilitatea de a vedea diferenţa dintre părţile tale asupra cărora trebuie să lucrezi şi părţile tale care trebuie să fie văzute, acceptate şi cunoscute?

# ZIUA 269

Uneori, cele mai simple viziuni sunt cele mai oneste, sunt adevărurile tale cele mai sincere. Nu povestea cea mai impresionantă, nu vreo ispravă în care sfidezi moartea, nu un vis atât de îndepărtat şi de singular, încât ai avea nevoie să-i dedici întreaga ta viaţă ca să-l împlineşti, ci mai degrabă visurile care te fac să simţi că poţi expira în siguranţă. Visurile care semnifică o viaţă trăită cu bunătate. Visurile care te fac să simţi că mergi în sfârşit acasă. Găseşte acele visuri şi aleargă spre ele; acestea sunt adevărurile tale cele mai profunde.

# ZIUA 270

Poate că vindecarea nu presupune atât de mult să te schimbi, cât să-ţi aminteşti. Să-ţi aminteşti cine eşti, cum vrei de fapt să fii. Să înveţi să foloseşti ceea ce ai, să ai grijă de viaţa ta pe cele mai omeneşti căi. Poate că presupune să înveţi să vii acasă la tine, să-ţi oferi căldură, să laşi iubirea să se reverse şi să atingă tot ce e în jurul tău. Poate că niciodată vindecarea n-a presupus să aştepţi să vină altcineva şi să repare totul, ci să înţelegi că ai avut tot timpul acea putere în tine.

# ZIUA 271

Fiecare pas în direcţia potrivită este în sine o victorie.
Fiecare pas în direcţia potrivită te face puţin mai liber.

# ZIUA 272

Dacă un lucru nu conduce la mai multă pace în viaţa ta, nu este în armonie cu tine. Dacă nu conduce la un loc mai profund înăuntrul tău, nu e în armonie. Dacă îti cere să-ti sacrifici valorile şi îti dă un sentiment de nelinişte lăuntrică, nu e în armonie. Dacă îţi cere să fii nesincer cu oricine, chiar şi cu tine însuţi, o perioadă lungă şi complexă de timp, nu e în armonie. Dacă nu-ţi oferă spaţiu să creşti şi să te schimbi, nu e în armonie. Dacă nu te face o fiinţă mai bună, nu e în armonie.

# ZIUA 273

Dacă ai de gând să te judeci după ceva, fa-o după curajul cu care ţi-ai înfruntat furtunile emoţionale. Fă-o după câte inimi imperfecte ai iubit, după faptul că n-ai văzut decât bunătate în ele. Fă-o după cât de des ai râs până ţi-au dat lacrimile, de câte ori ai fost cel mai bun prieten cu putinţă. Fă-o după cât de des ţi-ai învins fricile şi te-ai ridicat din nou, în ciuda tuturor vitregiilor. Dacă ai de gând să te judeci, judecă-te după ce a trebuit să faci ca să te descurci, nu te rezuma la ceea ce ai făcut ca să te vindeci. Eşti mult mai mult decât lucrurile cărora le-ai supravieţuit.

# ZIUA 274

*Cum încetezi să-ţi mai faci griji?* înţelegi că puterea de care ai nevoie ca să treci peste absolut orice este latentă în tine şi nu va fi activată până în clipa în care vei avea nevoie de ea; versiunea ta care te va conduce mai departe se va naşte în pragul clipei în care vei avea nevoie de ea. Nu eşti făcut să cuprinzi în tine toate versiunile posibile, toate iteraţiile persoanei care poţi să fii într-o bună zi. Nu trebuie să întrupezi şi luptătorul, şi îndrăgostitul, şi vindecătorul, şi creatorul în acelaşi timp. Există un moment pentru oricare, un anotimp pentru fiecare. Spiritul uman este cea mai aprigă armă de pe planetă şi forţa întregii naturi se află în tine. Se va trezi când o vei chema, şi nici măcar cu o secundă mai devreme.

# ZIUA 275

Nimeni, nici măcar cei mai stabili, mai ambiţioşi, mai puternici, mai populari şi mai sănătoşi dintre noi nu ştiu exact ce fac. Cu toţii cutreierăm acest peisaj al visurilor, încercând să ne găsim un scop, încercând să ne croim o cale. Dacă ai putea să ajungi să vezi lucrurile care te fac să suferi nu ca fiind unice defectelor tale, ci, mai degrabă, ca pe un simplu element al condiţiei umane, ai putea să-ţi oferi mult mai multă bunătate, mult mai multă bunăvoinţă. Ar fi mult mai uşor să treci prin viaţă ştiind că nu eşti sortit să fii nicăieri altundeva mai mult decât acolo unde te afli chiar acum, iar următorul loc unde vei ajunge va apărea şi el tot la momentul potrivit.

# ZIUA 276

Chiar în acest moment, înveţi cum să trăieşti. înveţi ce pare să fie cum trebuie şi ce nu, ce îţi place şi ce nu, şi cine vrei să fii. înveţi cum să devii tu însuţi, cum să ajungi la capătul zilei fără să te laşi descurajat. Chiar în acest moment, înveţi cum să fii prezent. Cum să exişti în linişte, în întrebări, în credinţa în toate lucrurile care încă nu au venit, dar vor sosi cu siguranţă într-o bună zi. Chiar în acest moment, înveţi cum să iubeşti. Pe tine, cel de azi, pe tine, cel din trecut, şi persoana care vei fi într-o bună zi.

# ZIUA 277

Mergi de parcă destinul tău ar putea sosi din clipă în clipă la uşă să te întâmpine; pentru că e posibil, pentru că aşa va fi. Pentru că niciunul dintre noi nu poate să prezică întocmai momentul când se va desfăşură orice lucru, dar când trăieşti cu aşteptarea că vin şi lucruri bune, ele tind să sosească într-un fel sau altul. Ele tind să te găsească oriunde te-ai afla.

# ZIUA 278

Dacă permiţi ca frica de percepţia pe care o au ceilalţi despre tine să-ţi controleze viaţa, ţi-ar fi de folos să te întrebi cine sunt oamenii aceia, să legi nişte chipuri de numele lor şi să descoperi că frica ta abstractă este o umbrelă ce cuprinde respingeri specifice: fantome care încă te au la mână cu ceva. Dragostea celor care nu ne acceptă în totalitate ni se pare cea mai atrăgătoare când noi înşine ne raportăm la propria persoană sub semnul respingerii. Ne pare ceva cunoscut, pare să se armonizeze cu ce ştim deja. Trebuie să înveţi să practici acceptarea de sine, să-ţi oferi prezumţia de nevinovăţie, să fii prezent şi să accepţi cu modestie că e posibil să fii imperfect, dar că măcar încerci, îţi dai osteneala. Faci tot ce poţi. Trebuie să începi să te vezi prin ochii cuiva care te iubeşte. Acesta este primul pas al vindecării. Apoi trebuie să înveţi să nu mai proiectezi deloc în afară şi să-ţi recapeţi propria perspectivă; nu să crezi că eşti aşa cum îţi închipui că eşti văzut, ci pur şi simplu să vezi ceea ce se află în faţa ta, lăsând ca toate celelalte lucruri să se estompeze şi să dispară.

# ZIUA 279

Lasă iubirea din viaţa ta să te schimbe. Dimineţile frumoase, sufletele care vor să te întâlnească acolo unde eşti. Toate ocaziile favorabile care au răsărit din imposibilităţi, toate felurile în care s-a desfăşurat drumul tău, chiar şi atunci când te-ai temut cel mai tare că nu se va întâmpla acest lucru. Cât de mult ai evoluat şi te-ai vindecat şi cât de departe ai ajuns. Lasă-te emoţionat de toată bunătatea care te înconjoară. Ai mult mai mult decât poţi vedea în acest moment.

# ZIUA 280

Nu vei putea să scapi de frică prin puterea gândurilor, pentru că frica este o forţă iraţională. Va trebui să faci saltul cu inima bătându-ti cu putere, iar şi iar, până ce vei fi săpat o nouă zonă de confort în arena dorinţelor tale cele mai profunde. Va trebui să înveţi să trăieşti cu ea, cu acel lucru nevăzut din interiorul tău, care vrea să te apere de orice lucru necunoscut. Va trebui să înveţi să vorbeşti cu ea, să o linişteşti, dar, mai presus de toate, să o sfidezi. Iar şi iar, până ce vei construi în tine un cămin nou.

# ZIUA 281

Clipele când vrei să-ţi întorci spatele, să-ţi distragi şi să-ţi anesteziezi atenţia sunt tocmai clipele când trebuie cel mai mult să te îndrepţi spre interior. Cele când trebuie cel mai mult să ai grijă de tine, să te asculţi. Când te confrunţi cu durerea, unul dintre cele mai vindecătoare lucruri pe care le poţi trăi este prezenţa cuiva care să te vadă şi să te valideze, şi nimeni nu poate face asta mai bine decât tine. Să crezi în povestea ta, să respecţi punctul călătoriei în care te afli, aşa ceva este nepreţuit şi îţi va schimba viaţa. încetezi să mai cauţi forţe exterioare care să-ţi spună ce ştii deja şi începi să-ţi construieşti un raport interior. începi să preiei rolul de părinte şi să-ţi cultivi partea din tine care vrea să fie auzită, văzută şi simţită. începi să înţelegi ce îţi trebuie cu adevărat, deoarece, în sfârşit, pentru prima dată, te ascultă cineva. Auzi cu adevărat ce îţi spune şinele tău interior că vrea să fie.

# ZIUA 282

Viaţa are în ea o plenitudine nevăzută, un mod de a fi care te aşază în arenă, unde nu mai eşti un martor pasiv la lucrurile care se întâmplă în jurul tău. Această plenitudine nu e ceva către care poţi să tinzi, ci e ceva ce trebuie să deschizi în interiorul tău, ceva ce se trezeşte în tine după ce ai fost eviscerat complet. Crezi că de fiecare dată când viaţa ţi-a frânt inima ţi-a diminuat capacităţile, când, de fapt, deseori ţi le-a intensificat. Inima care a pierdut e inima care cunoaşte dragostea. Acesta e adevărul îngrozitor şi superb despre ce înseamnă să fii om: evoluezi spre plenitudine datorită felurilor în care ai fost confruntat cu provocări şi în care ai fost schimbat. Viaţa se îmbogăţeşte pe măsură ce îţi dezvăluie contrastele din ea. Nu apreciezi cu adevărat lucrurile fără de care nu a trebuit niciodată să trăieşti, lucrurile pe care n-a trebuit niciodată să încerci să le obţii. Nu vei primi niciodată răspunsuri la întrebările pe care nu le-ai adresat niciodată.

# ZIUA 283

Cea mai puternică forţă magnetică pe care o vei deţine vreodată este puterea de a fi cine eşti cu adevărat. Lucrurile se armonizează, se îmbină şi funcţionează cu mai puţin efort ca înainte. Progresezi cu paşi mari fiindcă nu mai eşti ţinut în loc de glăsciorul din mintea ta care îţi spune că *nu asta e ce cauţi.* îţi dezlănţui întreaga capacitate din tine pentru că, în adâncul sufletului tău, există ceva care ştie că pe lucrurile acestea merită să-ţi cheltuieşti energia. Asta trebuie să faci cu viaţa ta. Aceste revelaţii nu se petrec întotdeauna instantaneu sau cu uşurinţă, dar sunt mereu anticipate; de-a lungul anilor, primeşti indicii cu privire la ele. Poţi oricând să identifici originile pieselor, clipele de geneză când ai descoperit cele mai mărunte componente ale viitorului, aşa cum va fi el. Deschide-ţi inima spre ceea ce curge când o atingi; îţi va revoluţiona întreaga lume.

# ZIUA 284

începutul tuturor lucrurilor este o idee, susţinută şi reluată iar şi iar, până când detaliile capătă formă. Nimic nu e posibil la început, totul e speculativ, totul e un mare vis cu ochii deschişi. Apoi, după ce viziunea e cântărită suficient de mult timp, ideaţia începe să-ţi pară o amintire care încă nu a trecut, o viaţă-soră, o realitate congruentă pe care încă nu o cunoşti. Treaba ta este să nu-i permiţi creierului să treacă superficial peste imposibil, ci să pătrundă în el, vârându-ţi mâinile în momentul prezent şi scoţând din el exact acea viziune. Aduci la realitate lucrurile asupra cărora meditezi îndeajuns încât să le dai viaţă.

# ZIUA 285

Când eşti copil, te dor oasele, pe măsură ce se lungesc şi te fac să capeţi forma finală a persoanei care vei fi. Dar oasele nu cresc la nesfârşit. Nu va fi mereu la fel de greu. Dezvoltarea sufletului tău se produce într-un fel asemănător. în cele din urmă, devii persoana care vei fi şi apoi treaba ta e să fii acea persoană cât de bine poţi. în cele din urmă, te regăseşti. în cele din urmă, te hotărăşti. Nu ai fost făcut să susţii o perioadă constantă de încercări şi eşecuri, o căutare constantă a adevărului. Nu întotdeauna evoluezi din fluxul constant de informaţii şi perspective şi experienţe noi, ci concentrându-te asupra simplităţii clipei prezente, ca să studiezi persoana care eşti în momentul de faţă şi nu doar pe cea care s-ar putea să fii într-o bună zi.

# ZIUA 286

Poţi să-ţi închipui cum ar fi dacă ţi-ai petrece realmente restul anilor doar încercând să compensezi lucrurile la care nu erai menit să te pricepi – cultivându-ţi şi maturizându-ţi slăbiciunile? *Maturizează-ţi calităţile!* Găseşte lucrurile la care te pricepi şi devino şi mai bun la ele, nu pentru că ai goni spre vreo linie de finiş imaginară, ci pentru că soarta e un exerciţiu, un angajament să iei potenţialul brut care trăieşte în tine şi să ajungi să-l iubeşti, să faci ceva din el şi să-l oferi. Oferă-l în stânga şi în dreapta şi oricui vrea să-l primească. Darul nu este ceea ce ni se oferă, ci ceea ce trebuie să oferim.

# ZIUA 287

În cele din urmă, în inima ta va fi sădit un vis care pare dincolo de capacitatea ta de a-l cuprinde, dincolo de putinţa ta de a-l manifesta. Atunci va începe călătoria vieţii tale. Călătoria spre încredere, spre capitulare, spre transformarea în persoana care trebuie să fii. Iţi vei da seama, la final, că nu contează, de fapt, dacă ai ajuns sau nu la capăt, ci, mai degrabă, cine ai devenit pe parcurs. Fiindcă acea persoană e aici pentru mai mult decât viziunea unică şi singulară care ţi-a dat avânt şi aripi spre punctul în care te vei afla într-o bună zi. Acea persoană este şinele tău adevărat, dezvăluit în sfârşit. Visul este acea bucată din ea pe care o vezi în momentul de fată.

>

# ZIUA 288

Până la urmă, cu toţii căutăm curajul să iubim ceea ce iubim cu adevărat. Să alegem ce ne face fericiţi cu adevărat. Nu lucrurile care sunt doar suficiente, nu lucrurile de care doar avem nevoie ca să supravieţuim, nu lucrurile pe care le-ar considera ideale alţi oameni. Până la urmă, nu facem decât să căutăm curajul de a hotărî asupra propriei vieţi, în condiţiile noastre.

# ZIUA 289

Fiecare artist începe cu o pânză goală, fiecare muzician cu aceleaşi octave, fiecare scriitor cu acelaşi dicţionar de cuvinte. Măiestria nu ţine de material, ci de ce faci cu el. Ce realizezi pe baza lui. Cum îl îmbini, îl coşi, îl ţeşi şi realizezi pe baza lui ceva care e complet nou pentru şinele tău uman şi totodată căminul sufletului tău. După asta tânjeşti, la urma urmei. După lucrurile care te fac să-ţi aminteşti cine eşti de fapt.

# ZIUA 290

Ce e scris în stele îţi e sădit în suflet; dar ce hrăneşti cu lumina conştientizării tale este ceea ce vei transforma în realitate. Oricât de măreţ ţi-ar fi potenţialul, în final devii persoana căreia îi acorzi cea mai multă atentie.

# ZIUA 291

Puţin câte puţin, îţi vei crea viaţa pe care ţi-o doreşti. Nu pentru că ai fi ajuns în cele din urmă într-un loc unde totul e perfect, ci pentru că le- ai îngăduit florilor tale să crească printre lespezile de beton ale durerii tale. Pentru că ai ales să crezi în speranţă cu o secundă mai mult decât ţi- ai hrănit frica. Pentru că ai învăţat să nu te mai măsori după standardele tale imposibile şi ai început să-ţi urmezi inima, în fiecare oră a fiecărei zile, lăsând-o să te conducă la cele mai mari revelaţii, la cele mai mărunte plăceri şi la balsamul liniştit al orelor vindecătoare. îţi vei crea viaţa pe care ţi-o doreşti, chiar dacă te temi că nu vei reuşi. Asta ai făcut în tot acest timp.

# ZIUA 292

Nu subestima puterea pe care ţi-o aduce timpul dedicat ancorării tale, pentru a-ţi păstra integritatea minţii în cele mai simple moduri. Uneori, să-ţi începi ziua cu o clipă de linişte, în loc să te întinzi imediat după telefon, poate fi de ajuns ca să înţelegi cât de important este să-ţi delimitezi atenţia cu mai multă grijă. Uneori, să schimbi ceea ce vezi, miroşi sau auzi, poate să trezească părţi din tine care au fost adormite atât de mult timp, încât ai uitat chiar şi că există. începe de aici, cu lucrurile care par imposibil de evidente. Lasă-le să te conducă la revelaţiile care devin revoluţii.

# ZIUA 293

Ascultă partea din tine care tinde în tăcere spre ceva ce se află imediat dincolo de câmpul tău vizual. Urmăreşte-o în necunoscut şi ai încredere că sistemul tău de îndrumare interior, atât de puternic, nu ţi-ar tot cere să faci un salt, dacă n-ar exista pământ solid care aşteaptă să te susţină, dacă n-ar exista iubiri mai mari care aşteaptă să te întâlnească, dacă n-ar exista experienţe mai îndrăzneţe care aşteaptă să te găsească. Dorinţa de a face saltul e promisiunea că de cealaltă parte vei găsi ceva.

# ZIUA 294

Ce te-a inspirat în capitolul cel mai greu al existenţei tale? Ce te-a făcut să crezi din nou în dragoste? Ce te-a liniştit, când inima ţi s-a ascuns în cotloanele corpului, şi ce a ajutat-o să se vindece? Ce te-a făcut să ajungi să te cunoşti mai bine, ce întrebări au avut răspunsul cel mai frapant? Ce lucruri nu-ţi treceau niciodată prin cap, dar acum fac parte în mod regulat din mentalitatea ta? Ce te-a făcut să te simţi categoric şi indubitabil plin de viaţă? Ce a fost gata să te ucidă? Ce te-a făcut să crezi din nou, ce te-a ajutat să plângi când lacrimile îţi erau atât de înnodate în gât, încât te-ai temut că n-o să fii niciodată în stare să le laşi să curgă? Ce nu ştii încă? Ce ştii cu siguranţă? Ce te transformă în persoana care vei fi?

# ZIUA 295

Destinul tău nu are o dată de expirare. E posibil să te îndrăgosteşti nebuneşte în a doua jumătate a vieţii. Poate că ultimii cinci ani te-au pregătit inconştient să creezi o capodoperă. Poate că fiecare eşec a fost o lecţie care s-a transformat într-o competenţă ce-ţi va fi necesară ca să-ţi clădeşti viata visurilor tale. Ceea ce eşti sortit să faci nu are o dată de

> » »

expirare.

# ZIUA 296

Nu întotdeauna e uşor să alegi liniştea de la bun început. Uneori, înseamnă să urli toată durerea pe care ai dosit-o adânc în tine, ca şi cum ai putea s-o faci să nu mai existe, dacă o ascunzi. Uneori, înseamnă să trasezi în sfârşit o limită. Uneori, înseamnă să spui nu. Uneori, înseamnă să te dezrădăcinezi din tot ceea ce ai cunoscut vreodată şi să o iei de la început acolo unde sufletul tău se simte în sfârşit liber. Nu, să alegi liniştea nu e întotdeauna atât de uşor, la început. Uneori, e un uragan care udă în sfârşit grădinile din adâncul sufletului tău.

# ZIUA 297

Diferenţa dintre cel care se lasă înfrânt de provocările sale şi cel care se lasă transformat de ele este deseori dacă persoana respectivă se îndreaptă către disconfort sau fuge de el. Cei care au curajul să privească în interior sunt deseori răsplătiţi cu mult dincolo de cele mai îndrăzneţe visuri.

# ZIUA 298

Ai fost dispus să divinizezi fiinţe care nu ţi-au arătat bunăvoinţă sau bunătate, dar nu ţi-ai oferit şansa să ajungi să te iubeşti pe tine. Nu te-ai deschis la posibilitatea ca toată excepţionalitatea pe care ai perceput-o în altă fiinţă muritoare să fie poate o reflexie a celui care eşti tu, nicidecum fiinţa cealaltă. Nu ai stat cu adevărat să analizezi supoziţia că dragostea ta ar putea să facă pe cineva să pară mult mai viu, mult mai apt decât este cu adevărat. Nu te-ai gândit cu adevărat ce efect ar avea asupra vieţii tale, dacă ai deveni tu însuţi obiectul afecţiunii tale, dacă ţi-ai oferi singur iubire.

# ZIUA 299

în cele din urmă, cu toţii ne-am spune versiunii noastre mai tinere cam aceleaşi lucruri. Să ne bucurăm de lucruri atât cât durează, pentru că nu vor dura la nesfârşit. Să nu ne facem griji atât de mult pentru ceea ce e în afara controlului nostru şi să ne dedicăm mai profund lucrurilor pe care le putem controla. Să ne asumăm acel risc la care am visat dintotdeauna şi s-o facem mai repede decât am crede că suntem pregătiţi. Că nu există să fii pregătit, există doar să faci, iar apoi pregătirea apare pe parcurs. Să iubim, chiar dacă asta ne confirmă cele mai rele bănuieli despre brutalitatea unei inimi omeneşti. Să nu sabotăm lucrurile bune, când ni se întâmplă. Să-i iubim pe cei pe care-i avem, cât timp îi avem. Să fim tineri, să fim, şi atât.

# ZIUA 300

Intr-o bună zi, o să priveşti în urmă la perioada asta şi o să înţelegi scopul sincronizării, al amânărilor, al alegerilor pe care trebuie să le faci. Intr-o bună zi, o să priveşti în urmă la perioada asta şi o să înţelegi că erai mult mai aproape de revelaţie decât credeai. Intr-o bună zi, o să priveşti în urmă la perioada asta şi o să-ţi dai seama că drumul chiar s-a înălţat să te întâlnească, aşa cum a facut-o mereu până acum şi aşa cum o va face întotdeauna. Intr-o bună zi, o să priveşti în urmă la perioada asta şi o să-ţi dai seama că ai fost întotdeauna exact acolo unde erai menit să

# ZIUA 301

în cele din urmă, viaţa ta nu se va rezuma la cât de superficial ai fost, la cât de puţin ai încercat, cât de ironic ai fost, cât de rar ţi-ai deschis inima. Nu se va rezuma la momentele când ai dat greş, ci la acea victorie către care conducea totul. Ştiu că e greu să te imaginezi în afara succesiunii tuturor părţilor mai tinere din tine care nu se potrivesc cu persoana care devii, dar la final, nu-ţi vei mai aminti de persoanele acelea. Ele nu vor fi forma ta finală, ci, mai degrabă, trepte pe calea devenirii tale. Concentrează-te asupra moştenirii pe care o vei lăsa în urmă. Nu pe cât de bine ai evitat esenţa adevărată a vieţii, ci pe cât de curajos ai plonjat în ea, iar şi iar, până când ai ajuns în cele din urmă pe celălalt mal.

# ZIUA 302

Poate ai impresia că te tot vindeci ¿întotdeauna, dar adevărul este că, cu cât eşti în stare mai mult să stai, pur şi simplu, şi să priveşti şi să-ţi accepţi sentimentele, fără să încerci să le schimbi, cu atât mai mult vei fi în stare să le procesezi în timp real. Vei fi capabil să treci prin prezentul zilnic conştientizând senzaţiile discrete pe care le simte corpul tău şi, în loc să te laşi complet împins pe tuşă de orice obstacol sau dezamăgire, vei simţi altfel lumea: cu mai multă acuitate, cu mai multă vioiciune, cu mai multă expansivi ta te.

# ZIUA 303

Stabilizează-ti viziunea.

Locul unde păşeşti în mod repetat devine locul unde te opreşti în cele din urmă.

# ZIUA 304

Ce-ar fi dacă ti-au mai rămas în viata asta doar şaizeci de sărbători sau cincizeci de veri sau zece dimineţi când te vei trezi destul de devreme încât să prinzi răsăritul? Dacă mai ai doar cincisprezece dăţi când vei adormi ascultând valurile cum se sparg de ţărm? Dacă ai citit deja cartea ta preferată? Dacă mai ai doar trei dăţi să vezi o persoană pe care o iubeşti? Dacă mai ai doar una? Gândul că poate nu ai eternitatea la dispoziţie, deşi ţi se pare că mai ai atâta timp căruia trebuie să-i supravieţuieşti – cât de repede schimbă acest lucru totul? Cât de diferit îşi vor pironi privirea ochii tăi, data viitoare când ajungi la unul dintre acele momente sacre, la una din acele zile de neînlocuit? Cât vei fi de atent? Cât de multe vei mai vedea?

# ZIUA 305

Nu poţi să forţezi ceea ce nu merge, nu se potriveşte, nu funcţionează. Nu vei înflori acolo unde nu poţi să-ţi înfigi rădăcinile adânc, unde te simţi tulburat în tine însuţi, în viaţa pe care încerci să ţi-o clădeşti. Nu poţi să forţezi nimic să fie potrivit, trebuie să asculţi. Să asculţi cum ţi se răspunde, cum te potriveşti. Mediul tău va fi unul dintre cele mai importante elemente ale călătoriei vieţii tale şi e treaba ta să te sădeşti undeva unde poţi să creşti cu adevărat, unde poţi să creezi legături, unde poţi cel mai uşor să devii persoana care vrei cu adevărat să fii.

# ZIUA 306

Poate că furia ta nu e rezultatul unei stări de rătăcire sufletească, ci un loc lăuntric care îşi doreşte să fie trasată o limită, să fie adoptat, integrat şi folosit un nou reper al gândirii tale. Poate că furia ta nu e o reacţie exagerată, ci una de forţă egală, un răspuns rezonabil la o nedreptate incontestabilă. Poate că furia ta nu încearcă să-ţi străpungă viaţa, ci pe tine, să te facă mai puternic acolo unde ai fost până acum prea permisiv, prea tolerant, prea puţin dispus să iei atitudine pentru ce ştii că e corect. Poate că furia ta nu e lipsa spiritului tău, ci, în sfârşit, prezenţa lui, care apare şi cere să fie văzută.

# ZIUA 307

Poţi să fii cât se poate de pregătit, şi tot să te surprindă provocările pe care nu le-ai fi putut anticipa niciodată. Poţi să n-ai nici măcar un plan pregătit, şi totuşi să descoperi că lucrurile pe care le găseşti pe parcurs îţi depăşesc cele mai îndrăzneţe aşteptări. Sunt atât de multe lucruri de câştigat pe parcurs! Pe teren înveţi jocul vieţii, nu aşteptând pe tuşă.

# ZIUA 308

Va veni o zi când lejeritatea va depăşi greutatea, când ţi se va părea suficient de irelevant să te mai uiţi în urmă, să mai analizezi detaliile încă o dată. Compulsia aceea de a rămâne pironit în trecut se va diminua şi vei începe să păşeşti cu mai multă uşurinţă. Vei începe, încet-încet, să uiţi toate detaliile cumplite care te ţineau treaz noaptea. Vei pierde contactul cu oamenii care trebuie să se îndepărteze, iar într-o bună zi, te vei gândi la ei pentru ultima dată, chiar dacă nu vei şti că e ultima. Mintea ta se va umple cu idei noi, planuri noi, lucruri noi, care îţi vor distrage atenţia. Vei trece mai departe. Cu siguranţă.

# ZIUA 309

Contopeşte-ţi viaţa cu lucrurile care te inspiră, indiferent cât de nepotrivit par să curgă unul faţă de altul. Aşa creezi o capodoperă, o experienţă cu totul proprie ţie. Nu îţi modelezi viaţa după felul unic în care altcineva şi-a creat un cămin din existenţa proprie. O faci să-ţi aparţină şi să te reprezinte, puţin câte puţin.

# ZIUA 310

*Ştii cum o să obţii tot ce ţi-ai dorit vreodată?* Dacă alegi să fii bun. Cu tine însuţi, cu toţi cei pe care îi întâlneşti. Chiar şi atunci când crezi că nu meritã, când crezi că nu meriţi, pentru că, în cele din urmă, îţi vei da seama că nu e treaba ta să decizi cine merită iubire şi cine nu. Alege să fii cât de bun poţi, cât de bun îţi poţi imagina să fii, cât de bun ai curaj să fii. Aceasta e cheia care va descuia totul.

# ZIUA 311

Nu rămâne loial negativităţii tale, de parcă, dacă te-ai împrieteni cu ea, ai putea să te aperi. Desensibilizarea de acest fel nu e o formă de a te întări, ci din contră. Trebuie să-ţi clădeşti încrederea în tine cu multă iubire, trebuie să fii în stare să vezi contrastul din tine ca pe două talere şi să le tii în echilibru. Trebuie să fii în stare să te vezi cu sinceritate – şi atunci ce-ar însemna să te concentrezi doar pe lucrurile rele? N-ar fi sinceritate. N-ar fi o imagine completă. Tu nu eşti aşa. Când primim dezaprobare din exterior, suntem zguduiţi doar dacă e ceva înăuntrul nostru care începe să creadă acelaşi lucru.

# ZIUA 312

*Cum ştii ce îti doreşti cu adevărat?* Iată: stai nemişcat şi taci. Ieşi la , > 9 9 9 9 plimbări lungi şi îţi petreci serile doar tu cu tine, îţi închizi telefonul şi asculţi. Treci dincolo de zidul de teamă care te face să vrei să te agăţi de zgomotul lumii, cel care te va împiedica întotdeauna să te auzi pe tine însuţi. Fă asta suficient de des, şi răspunsurile vor ieşi la iveală fără ca tu să încerci să le smulgi din subconştient. În singurătate, vezi cine eşti cu adevărat, iar apoi, când aduci acel sine înapoi în lume, eşti vizibil diferit şi puternic, într-un fel fără precedent. Ai ceva ce mulţi alţii nu vor îndrăzni să caute în ei înşişi. Mai întâi îţi dai seama cine eşti, iar apoi, cu timpul, ceea ce îţi doreşti va deveni evident.

# ZIUA 313

Meriţi să primeşti iubire pentru că eşti dispus să iubeşti. Asta e tot ce contează. Deseori, ne gândim că iubirea ne impune să ne calculăm toate defectele şi toate calităţile, ca să vedem cine se potriveşte cu cine. Deseori, ne gândim că, dacă iubirea nu se transformă în ceva de durată, e din cauză că ne lipseşte ceva care ar face din noi o alegere mai clară şi mai evidentă. Iubirea nu funcţionează aşa aproape niciodată. Ne apropiem de cine ne apropiem. E ceva misterios; e o forţă din interior şi de dincolo de noi, şi rareori are sens până când nu evaluăm totul în retrospectivă. Uneori, inima şi corpul nostru ştiu nişte lucruri înainte chiar ca acestea să fie raţionalizate de creierul nostru, iar una dintre cele mai dificile chestiuni este să vedem dacă vom avea încredere în ele şi le vom urmări. Uneori, uşile se închid chiar şi atunci când le implorăm să rămână deschise, pentru că suntem protejaţi de ceea ce încă nu putem vedea. întâlnim alţi oameni, suntem atraşi de ei şi nu înţelegem de ce. Uneori, pur şi simplu nu suntem pregătiţi pentru asta – ceea ce e în regulă. Uneori, există altcineva sau altceva care ne aşteaptă de cealaltă parte.

# ZIUA 314

Uneori, nu suntem tocmai oamenii care trebuie să fim ca să susţinem acel nivel de apropiere. Iubirea nu e întotdeauna liniară.

# ZIUA 315

Toate schimbările se produc mai întâi încet; atât de încet, de fapt, încât poate să ni se pară că nici nu au loc. Dar aşa se petrec lucrurile. Aşa se deplasează noile realităţi prin densitatea tuturor dimensiunilor care te separă de ele. Pe parcurs, ele tind să-ţi testeze convingerea, îţi cer să dovedeşti că îţi doreşti cu adevărat schimbarea, să fii prezent pentru ea, să începi chiar şi atunci când nu eşti sigur că te va întâmpina ceva la capătul drumului. în clipa în care faci primul pas pe drumul pe care ţi l- ai imaginat, acesta îţi va apărea în totalitatea sa. Aşa stau lucrurile. Toate celelalte sunt doar o pregătire pentru primul salt.

# ZIUA 316

Oamenii care încă nu au ajuns să-şi vadă propria invidie ca pe un semnal al spaţiilor în care sunt meniţi să exceleze, îţi vor vedea evoluţia ca pe o ameninţare. Tu evoluează oricum. Oamenii care încă nu au făcut pace cu dorinţa lor de schimbări profunde în viaţă îţi vor privi schimbările doar prin perspectiva fricii. Tu schimbă-te oricum. Oamenii care încă nu şi-au găsit vocea vor crede că a ta e prea zgomotoasă. Tu vorbeşte oricum. Oamenilor care încă nu şi-au vindecat rănile

> ♦ desăvârşirea ta li se va părea o naivitate. Tu bucură-te oricum.

# ZIUA 317

Indiferent ce faci, nu fi ca ei – ca aceia care te-au rănit. Să fii ca ei nu te face să te simţi mai în siguranţă, mai calm sau mai liber. Nu te face mai acceptat. Nu te face mai bun decât înainte. Nu te face mai înţelept, nu te face să avansezi în viaţă. Doar îţi pansează rana care nu poate să conceapă raţional cum de există atâta lipsă de bunătate într-o inimă de om. Aşadar, trebuie parţial s-o înţeleagă şi parţial să se apere de ea. Nu fi ca ei, indiferent ce fad. Asta nu te va aduce deloc mai aproape de vindecare.

# ZIUA 318

Deseori, cel mai tare te temi de lucrurile pentru care eşti sortit – este unul dintre acele mici paradoxuri ale condiţiei de a fi viu. Te temi de necunoscut, dar viaţa nu e aproape nimic altceva decât o serie de necunoscute. Te temi de schimbare şi de evoluţie, când nu eşti sortit pentru nimic altceva. Te temi cel mai tare de dragoste, atunci când ţi-o doreşti mai mult decât orice, te temi cel mai tare de propria-ţi măreţie, când practic ea nu-ţi mai încape în piele şi te imploră s-o eliberezi. Din cauza asta, înfruntarea celor mai puternice frici duce adesea la cea mai importantă evoluţie. Deseori, după zidul acela vei găsi tocmai ceea ce ai căutat până acum.

# ZIUA 319

Un suflet nu se rătăceşte cu adevărat, ci mintea, neantrenată şi neîmblânzită, e cea care se împotmoleşte în propriile-i gânduri. Mintea îţi este distrasă, învăluită de toate lucrurile care îţi sunt impuse, de modul în care lumea îţi dictează să gândeşti, să vezi şi să rămâi un personaj lipsit de importanţă în propria-ţi poveste. Un suflet nu se rătăceşte cu adevărat, ci e mereu chiar acolo, aşteptând ca mintea să se deschidă din nou şi să-l vadă limpede, să-l simtă în totalitatea lui, să fie prezentă în el fără să repete aceeaşi poveste veche.

# ZIUA 320

O minte stimulată prea puţin e una dintre cele mai periculoase condiţii umane. Existenţa ta e dominată de frica de a nu putea să realizezi ceea ce îţi doreşti, când, de fapt, adevărata problemă e să-ţi dai seama pentru ce vrei să lucrezi, pentru ce vrei să lupţi, pentru ce vrei să-ţi foloseşti toată acea energie neatinsă din tine. Când acel avânt nu are unde să se ducă, tinde să se întoarcă spre interior, să te facă să te îndoieşti şi să ai dubii şi să simţi că e ceva fundamental şi ireparabil greşit la tine. Mintea omului are nevoie să fie provocată: are nevoie să i se dea întrebări la care să răspundă, probleme cărora să le găsească soluţii şi consecvente cu care să se familiarizeze. Călătoria ta nu este viata care e cea mai uşoară sau mai directă, ci ceea ce te angrenează la cel mai înalt nivel. Ce te face să fii viu, activ şi puternic?

# ZIUA 321

în caz că nu te-ai mai gândit la asta până acum, e foarte posibil să-ţi aduci complexele de adolescent în viaţa adultă. E foarte posibil să ajungi la treizeci sau şaizeci de ani şi să te lupţi în continuare cu nesiguranţe şi frici şi gânduri mult depăşite. Tindem să credem că timpul va face vindecarea inevitabilă, de parcă totul se va şterge cu buretele pe măsură ce amintirile noastre se sting. Asta nu e întotdeauna adevărat. Uneori, trebuie să priveşti înăuntru şi să le rezolvi tu însuţi. Uneori, trebuie să alegi activ şi conştient să crezi ceea ce ar crede versiunea ta cea mai matură; fie şi din niciun alt motiv decât acela că nu există nimic care l-ar dezamăgi mai tare pe copilul tău interior, decât să afle că a traversat toate acele decenii şi vocea micuţă dinăuntrul lui tot nu-i este prietenă.

# ZIUA 322

Dacă încă nu ştii ce alegere să faci, atunci probabil încă nu e momentul să o faci. Probabil există altă zonă a vieţii tale care îti cere să o îngrijeşti, să o dezvolţi şi să o consolidezi. încă nu au fost introduşi factori noi în procesul tău decizional; nu ştii ce nu ştii. Există o posibilitate reală să premeditezi o decizie viitoare care va trebui să fie luată în cele din urmă, dar nu astăzi. Când va sosi ziua aceea, vei şti ce să faci. Vei şti ce să faci pentru că ţi-ai petrecut această perioadă de pregătire consolidându-ţi sentimentul de sine, clarificând ce îţi doreşti cu adevărat şi ce preţuieşti cu adevărat în viaţă. Dacă încă nu ştii ce alegere să faci, atunci probabil încă nu e momentul să o faci. Mai acordă-ţi un răgaz.

# ZIUA 323

Să fii cu adevărat viu înseamnă, în multe privinţe, să întrupezi o lentoare a trăirii. Să extinzi şi să savurezi preţioasele lucruri mărunte. Să creezi mici răstimpuri dedicate calmului, în programul tău obişnuit, şi să fii prezent în ele cu totul. înseamnă abilitatea de a te concentra cu mai multă atenţie asupra lucrurilor care se află în faţa ta, fără ca mintea să-ţi zboare la cele care nu sunt acolo. înseamnă capacitatea de a te implica pe deplin în experienţele care îţi sunt oferite, înţelegând în sfârşit că nu sunt doar bune sau rele, ci că o mentalitate deformată le poate face să pară aşa. Te schimbi pe măsură ce îţi muţi atenţia, pe măsură ce îţi redirijezi concentrarea asupra realităţilor paralele pe care eşti gata să le trăieşti, care sunt la un singur gând distanţă.

# ZIUA 324

Uneori, sabotezi tot ce e în jurul tău pentru că nu ştii cum să ceri să pleci; nu ştii cum să spui că eşti gata să pleci. Sabotezi relaţii pentru că ţi se pare că nu eşti pregătit pentru ele, chiar dacă vrei să fii. Sabotezi oportunităţi pentru că nu ţi le doreşti, de fapt, chiar dacă eşti de părere că ar trebui. Uneori, subconştientul îti vorbeşte cel mai clar şi mai evident nu prin ceea ce alegi, ci prin ceea ce *nu* alegi. Ţi-ar fi de folos să priveşti dincolo de impulsurile tale şi să te întrebi: *de ce aş vrea să fie astfel?* Cu răspunsul acela începe restul vieţii tale.

# ZIUA 325

Dacă îţi promiţi ţie însuţi că nu te vor opri, atunci nu vor avea nicio putere asupra ta.

# ZIUA 326

Când îţi spui în mod repetat că o să ajungi să ai viaţa visurilor tale, creierul tău începe să facă un lucru magic: începe să caute traseul prin care să ajungă acolo. Deseori, privim din exterior la viaţa noastră, ca să ne spună ea cine suntem, ca să ne definească ea, dar adevărul e că începe invers. Viaţa afirmă ceea ce tu crezi cu consecvenţă. Ea găseşte drumul spre viziunile pe care le păstrezi cel mai mult timp. Treaba ta nu e să te uiţi în jur şi să găseşti uşa, ci să crezi pur şi simplu în ceea ce vei găsi dincolo de ea.

# ZIUA 327

Nu poţi să fugi de ce ştii în sinea ta. Există adevăruri pe care nu le poţi negocia, justifica sau implora să dispară. Există unele care stau ca nişte stâlpi în mijlocul sufletului tău, aşteptând până ce le vei lua în seamă, aşteptând până ce vei capitula. Aceste adevăruri sunt fulgerele care aşteaptă să-ţi trăsnească viaţa, iar restul e doar pregătirea ta pentru ele; pregătirea să le laşi să sfâşie ceea ce era atât de strâns încolăcit, ca o stea care se transformă în supernovă şi îşi lasă măruntaiele gazoase să se transforme în noi vieţi, noi realităţi, noi existenţe. Asta e tot ce trebuie să cauţi în cele din urmă: un adevăr atât de îndrăzneţ, încât aprinde poveştile pe care ţi le-ai spus singur, felurile sigure în care ai ales să te comporţi. Nu există logică, doar adevăr extatic… iar asta în sine e suficient. E suficient cât să-ţi clădeşti o nouă viaţă în jurul lui. Asta e tot ce căutăm cu toţii, în ultimă instanţă. Ceva ce să iubim atât de mult, încât nicio logică să nu-l poată analiza raţional.

# ZIUA 328

Evoluţia nu e întotdeauna previzibilă. Uneori, eşti foarte aproape de cele mai mari revelaţii în timp ce treci prin nişte umbre atât de dese, încât abia dacă vezi la o palmă în faţa ta. Uneori, lecţiile cele mai importante apar atât de repede fiindcă e ceva care te aşteaptă chiar după colţ, deşi tu încă nu ştii asta. Uneori, eşti epuizat fiindcă atenţia ta e îndrumată spre ceea ce te seacă de energie, spre lucruri care iau mai mult decât oferă. Poate crezi că ştii unde te afli în călătoria ta, dar nu întotdeauna e aşa. Vindecarea poate fi spontană, poate fi prelungită, se poate întâmpla în valuri şi pe bucăţi şi în felurile cele mai neaşteptate. Las-o să te surprindă.

# ZIUA 329

Ca să o iei de la capăt, ţi se cere să renunţi la ceea ce funcţionează *aproximativ,* încrezându-te orbeşte că într-o bună zi vei găsi lucrurile care se vor clarifica fără efort. Ca să o iei de la capăt, ţi se cere să renunţi la ceea ce te ţine în picioare, tocmai pentru ca într-o bună zi să găseşti lucrurile care te vor lăsa să te înalţi spre cer. Ca să o iei de la capăt, ţi se cere să renunţi la ce e suficient de bun, tocmai pentru ca într-o bună zi să dai piept cu un lucru atât de profund, de uimitor, încât nu ţi-ai fi imaginat niciodată că poate să existe o astfel de viaţă. Uneori, ţi se cere să renunţi la ceea ce e clar greşit, dar, de cele mai multe ori, ţi se cere să renunţi la ceea ce e doar aproximativ potrivit, astfel încât să poţi găsi în sfârşit ceva ce e un „da” absolut.

# ZIUA 330

Dacă urmăreşti îndrumarea tăcută din interior, partea din tine care te conduce intuitiv la următorul pas corect, şi apoi la următorul, vei descoperi că multe dintre experienţele pe care le-ai pus pe seama unor întâlniri întâmplătoare din viaţă nu au fost deloc aşa; ele te-au format ca să ajungi persoana care trebuia să fii. Vei privi în urmă şi îţi vei da seama că fiecare bucată a drumului a fost, într-un fel, o rugăciune la care ţi s-a răspuns; ceva ce ţi-ai dorit sau ceva de care aveai nevoie sau ceva inevitabil căruia trebuia să înveţi să-i faci fată. Fiecare cotitură te întărea , ,
în feluri care ar fi fost de neconceput la momentul respectiv, dar iată că eşti aici, în picioare, cu o înţelepciune interioară mai profundă decât îţi dai seama. *Intr-o zi, vei vedea scopul tuturor lucrurilor.*

# ZIUA 331

Când ţi-ai pus ultima dată mâna pe inimă şi ai simţit cu adevărat ce lucruri voiau să fie primite în sufletul tău? Când ai interiorizat ultima dată cu adevărat un cuvânt sau un gest frumos, când a fost ultima dată când chiar te-ai felicitat sau ţi-ai recunoscut progresul? Nu doar să laşi un gând să te străbată, ci să stai cu el, aşa cum eşti atât de dispus să stai cu toate neajunsurile şi inconsecvenţele tale, şi cu toate felurile în care ai prefera să te descurci mai bine? Când a fost ultima dată când chiar ţi-ai oferit recunoaşterea pe care o meriţi?

# ZIUA 332

Nimic nu-ţi va da mai mult elan să mergi înainte decât momentul în care înţelegi cât de departe ai ajuns deja. Nimic nu te va conduce mai repede la conştientizarea propriei tale forţe.

# ZIUA 333

Când te temi să nu o iei pe o cale greşită, presupui că viaţa e un set fix de evenimente, care se vor desfăşură în conformitate cu o decizie unică pe care ai luat-o sau nu. Iată o subestimare grosolană a ceea ce este viaţa de fapt. Viaţa este o energie fluidă, care se reorientează constant în jurul stadiului nostru de la o clipă la alta. Lucrurile la care te referi ca fiind sortite nu sunt altceva decât planuri, puncte de referinţă, pe care le vei atinge inevitabil, dar nu pentru că există în lumea exterioară, ci pentru că sunt integrate în tine. Intr-un fel sau altul, tot îţi vei exprima adevărul interior – dar felul în care acesta apare la exterior? E maleabil. E deplasabil. Se schimbă de la o clipă la alta. Da, există lucruri în tine care vor prinde formă într-un fel sau altul, dar tot eşti o fiinţă cu liber-arbitru pe o planetă deschisă. Poate că sufletul tău este acela care stabileşte destinaţia, dar pilotul este creierul.

# ZIUA 334

Interesant cât de des te afli în ghearele convingerii că nu poţi trăi fără un anumit lucru – de foarte multe ori exact acelaşi lucru pe care ai impresia că nu-l mai poţi suporta multă vreme. Sentimentul acela de dependenţă nu este un semn că lucrul, omul sau locul în cauză ţi-ar fi menite ţie şi că ar fi o greşeală să iei în calcul detaşarea. înseamnă că există o parte a percepţiei de sine care este atât de angrenată în prezenţa celuilalt, încât cere să fie eliberată. De acolo trebuie să porneşti, cu repararea părţii din tine care crede că s-ar putea să nu supravieţuieşti, dacă n-ar fi elementul acesta unic şi trecător din viaţa ta. După ce ajungi din nou pe teren stabil, răspunsul la întrebarea cum să mergi mai departe va deveni evident.

# ZIUA 335

Ai fi surprins cât de mult din trecut poate fi iertat şi uitat, dacă în prezent ţi se arată cu consecvenţă un alt comportament.

# ZIUA 336

Mai degrabă decât un plan pe cinci ani ai nevoie de o viziune pentru următoarea oră, următoarea zi, următoarea săptămână. Dacă îţi ocupi viitorul cu ceea ce consideri că este bun sau productiv pentru tine, o să ajungi într-un loc care merită efortul, chiar dacă în momentul de faţă nu vezi dincolo de acel orizont. Dacă înveţi să trăieşti cu integritate în prezent, într-o bună zi te vei trezi şi îţi vei da seama că eşti cufundat pe deplin în pacea pentru care te-ai pregătit atâta timp.

# ZIUA 337

Când te vei trezi într-o zi şi îti vei da seama că ti-a trecut mai bine de jumătate din viaţă, sper că vei dormi până târziu şi te vei duce în grădină şi-ţi vei lăsa părul să-ţi cadă până la brâu şi vei mânca o piersică şi vei citi o carte şi vei bea o cană cu ceai şi-ţi vei lăsa corpul să fie aşa cum e, fără să te gândeşti cum să-l schimbi sau să-l ajustezi. Sper că vei avea parte de relaţii autentice şi prieteni adevăraţi şi o dragoste adevărată. Sper că vei fi făcut tot ce ţi-ai dorit, sper că vei putea să umbli prin casă şi să-ţi fie „acasă”. Sper că vei fi în stare să admiri toate lucrurile pe care le-ai strâns pe parcursul anilor, sper că holurile casei tale vor fi muzeul unei vieţi bine trăite. Sper că vei simţi recunoştinţă şi fericire în felul acela liniştit şi lipsit de griji. Sper că nu te vei gândi prea mult la ce e posibil să fi ratat, când ai ales viaţa pe care ai ales-o. Sper că vei avea parte de mulţumire în toate privinţele.

# ZIUA 338

Dacă stai pe loc fiindcă schimbarea direcţiei pare prea ruşinoasă ca să o suporţi, închipuieţi că, după ce faci primul pas, cineva te va întâmpina pe partea cealaltă şi va spune: *Ce bine, credeam că n-o să mai vezi niciodată lumina!* Imaginează-ţi cum ar fi dacă acel cineva ar fi copilul din tine.

# ZIUA 339

Dacă ţi-ai petrecut cea mai mare parte a vieţii doar încercând să supravieţuieşti, lucrurile care îţi fac corpul să tresară de spaimă, ţi se vor părea extraordinar de atrăgătoare; nivelurile de energie, productivitate şi dezvoltare la care îţi vei dori să funcţionezi vor fi nerealist de înalte. Şi asta e tot un fel de supravieţuire, doar că arată mai drăguţ. Cum ar fi să te linişteşti şi să accepţi lejeritatea zilei? Cum ţi s-ar părea, dacă n-ai mai încerca să ajungi cât mai repede la capătul orelor, ci să te bucuri de ele? Cum ar fi să nu ai nevoie de cantităţi extraordinare de energie, ca să realizezi tot ce crezi că trebuie să faci, şi în schimb să tai un sfert din lucrurile de pe listă? Cum ar arăta vindecarea, dacă ar fi vorba să te înveţe din nou că nu există vinovăţie într-o viaţă tihnită, frumoasă, care te îmbogăţeşte şi te hrăneşte?

# ZIUA 340

Lucrurile sunt aici fie ca să te înveţe cum să savurezi iubirea, fie ca să îndepărteze blocajul dintre tine şi înţelegerea totală că iubirea deja e prezentă.

# ZIUA 341

Orice schimbare, oricât de minoră, necesită o perioadă de re aclimatizare. întreaga ta fiinţă trebuie să se obişnuiască să funcţioneze la o nouă frecvenţă, într-o nouă dimensiune în care ai intrat, fie că îţi dai seama, fie că nu. Călătoria ta va fi plină de aceste noi începuturi, aşa că, atunci când vei sosi în faţa lor, primeşte-le cu braţele deschise. Odihneşte-te în ele. Eliberează-te de trecut şi ia-o de la început; renunţă, renunţă, renunţă la lucruri şi învaţă viaţa din nou din această nouă perspectivă, din această nouă poveste. Dă-ţi voie să faci un salt în noutatea din faţa ta şi apoi să tot faci salturi, până ce îţi vei crea sentimentul unui „acasă” din ceea ce odinioară îţi era complet necunoscut.

# ZIUA 342

Cel mai important lucru pe care îl ai de oferit nu este întotdeauna ceva ce faci; de cele mai multe ori, este persoana care devii.

# ZIUA 343

Şinele tău din trecut nu dispare în neant, ci este eliberat, adesea dureros şi în timp. Trebuie să plângi pentru fiecare moment când ai închis gura şi ai reprimat ceea ce simţeai. Trebuie să conduci la uşă fiecare demon. Asta înseamnă, de fapt, să te schimbi; nu doar să te îndepărtezi de ceea ce nu-ţi mai oferă sprijin, ci să dărâmi identitatea care nu mai e pregătită să te ducă mai departe, iar în locul ei să clădeşti una cu totul nouă.

# ZIUA 344

Uneori, lucrurile care te fac să te simţi bine nu prea sunt bune pentru tine; iar alteori, lucrurile care nu te fac să te simţi bine sunt cele de care ai nevoie cu adevărat. Viaţa ta trebuie să fie delimitată în segmente în care iei contact cu ambele: ce linişteşte şi ce dilată, ce hrăneşte şi ce împlineşte, ce e de dorit şi ce e necesar. Unele fără celelalte nu funcţionează şi nu vor dura. Trebuie să-ţi întăreşti marginile vieţii pe care ţi-ai trasat-o deja şi, în acelaşi timp, să fii dispus să te întinzi dincolo de ele: nu doar în exterior, ci şi în interior. Să faci loc pentru o adâncire, o întoarcere acasă.

# ZIUA 345

Nu va exista niciodată un punct în viaţa ta când vei tânji mai mult după iubire, decât atunci când eşti lipsit cu totul de ea – când ţi-ai pierdut iubirea faţă de tine însuţi. Iubirea ne apare ca o fascinaţie, ca o obsesie care ne convinge că suntem, într-adevăr, divini, însă în realitate este o potrivire de tonalităţi, un mod în care expresia noastră exterioară a acelei divinităţi întâlneşte expresia divinităţii altcuiva, iar cele două se unesc într-o singură formă mişcătoare. Măreţia pe care o vezi la altcineva este întotdeauna o prelungire a celei la care vii acasă înlăuntrul tău; iubirea pe care ne-o dorim la exterior este aproape întotdeauna o chemare să o trezim mai profund pe cea dinăuntrul nostru şi să o lăsăm să fie întâlnită.

# ZIUA 346

Acordă prioritate profunzimii legăturilor tale, nu numărului lor. E foarte posibil să te afli într-o mulţime unde nu te-ai simţit niciodată mai singur şi mai puţin înţeles. Ce contează nu e cu cât de mulţi oameni te poţi înconjura la un moment dat, ci cât de mult timp îţi petreci cu cei care chiar te văd, care te preţuiesc şi te pun pe primul lor în lista lor de priorităţi, pe care îi simţi ca pe familia pe care ţi-ai ales-o.

# ZIUA 347

Scopul tău nu e vreun mister pe care trebuie să-l dezlegi sau să-l decodifici; este ceva ce alegi dintre elementele pasiunilor, dorinţelor şi inspiraţiilor tale. Scopul tău nu e ceva ce îţi vine din senin într-o bună zi, ci ceva ce scoţi dinăuntrul tău şi pe care îl transformi în viaţa ta de zi cu zi.

# ZIUA 348

Dacă încă nu eşti acolo unde vrei să fii, du-te şi găseşte sufletele care se găsesc la orizontul pe care ţi-l doreşti. Inconjoară-te cu oamenii pe care îi admiri, în care ai încredere, care ai vrea să devii „când o să fii mare”. Bună parte din dezvoltarea ta se petrece prin osmoză, este o dobândire inconştientă a trăsăturilor şi a tiparelor de gândire ale celor din jurul tău. Dacă încă nu eşti acolo unde vrei să fii, înconjoară-te cu cei care sunt. Asa îti vei lumina calea.

# ZIUA 349

Când te îndrăgosteşti de cineva, un străin devine un partener. Când ai grijă de o casă, devine acasă. Când îţi exersezi talentele, ele devin o chemare. Când îţi linişteşti mintea, descoperi un râu interior de linişte. Eşti învăţat să cauţi, să cauţi, să cauţi în afara ta, dar ceea ce te va purta mai departe e de fapt ce creezi din elementele cele mai simple ale vieţii tale. Ceea ce cauţi e ceea ce eşti menit să creezi.

# ZIUA 350

Lumea va începe să te vadă aşa cum te vezi tu, pentru că te vei purta altfel, vei umbla altfel, vei vorbi altfel, vei iubi altfel. Autopercepţia este rădăcina tuturor acestor lucruri, începutul şi sfârşitul, locul din care izvorăsc toate celelalte relaţii. îţi datorezi propria aprobare, propria apreciere. îţi eşti dator să devii aşa cum ţi-ai dorit întotdeauna să fii.

# ZIUA 351

E posibil ca, uneori, dorinţele tale cele mai profunde să-ţi fie ascunse, nu fiindcă nu ţi-ar fi destinate, ci fiindcă îţi sunt atât de destinate, încât trebuie să fii cu adevărat pregătit pentru ele. Dacă nu eşti, vor sosi şi vor trece iute pe lângă tine, pentru că vasul tău nu este suficient de încăpător ca să le cuprindă, ca să vezi cu adevărat ce se află în faţa ta. E posibil ca, uneori, dorinţele tale cele mai profunde să fie ţinute în păstrare pe durata celor mai cruciale perioade de dezvoltare nu de un Univers care stabileşte dacă sau când ar trebui să vină soarta la tine, ci de ritmul subconştientului tău, care ştie că nu e momentul să introducă în viaţa ta ceva atât de mistuitor, atât de crud. Când soseşti la destinaţie, vei fi pregătit, pentru că te afli la cârma propriului vas. Propria-ţi soartă se află în mâinile tale.

# ZIUA 352

Ce e adevărat pentru tine acum probabil nu va fi aşa pentru totdeauna. Nu eşti statutul pe care îl ai în lumea asta, eşti conştientizarea din spatele ochilor tăi, care poate să absoarbă, să interpreteze şi să simtă ce vede. Eşti avânt pur, eşti un vizitator în lumea asta, venit din lumea viitoare. Eşti culorile pe care le vezi şi notele care te fac să vibrezi. Eşti divin, eşti uman, eşti nimic şi toate simultan. Dacă înveţi să te defineşti în afara liniilor deja trasate, găseşti un anume fel de libertate. Meritul tău nu se mai bazează pe ce crezi că ai sau nu, pe cum eşti văzut sau nu. Nu eşti ceea ce cuprinzi, eşti mâinile care cuprind acel lucru. Această distincţie este diferenţa.

> ,

# ZIUA 353

Lumea naturală e ultimul fir adevărat care te leagă de originea ta, de sursa ta, de spaţiul de unde ai venit şi unde te vei întoarce inevitabil. De- asta eşti atât de nostalgic când inspiri aerul de vară, de-asta copacii te fac să simţi că eşti din nou în echilibru cu tine însuţi, de-asta e atât de uluitor, de vindecător. Nu e ceva separat de tine, tu te separi de acest lucru cu ziduri şi alte materiale atribuite condiţiei umane. Nu a fost întotdeauna aşa, însă. Natura te cheamă înapoi într-un loc de unde ai uitat că provii.

# ZIUA 354

Compulsia de a-ţi dovedi meritele nu îţi consolidează stima de sine, ci ţi-o diminuează – încetul cu încetul. Te face să trăieşti permanent în pragul nevoii de a găsi *încă un lucru* cu care să dovedeşti că eşti în grupul potrivit, că ai lucrurile potrivite, că eşti pe drumul potrivit, la fel ca toată lumea. Nu vine dintr-un loc unde vor răsări toate lucrurile frumoase, ci dintr-un loc care neagă tocmai acea frumuseţe, care presupune că nu este suficientă. Atunci când căutăm afirmarea în exterior, e din cauză că experienţa noastră la persoana întâi este amorţită de zidul pe care l-am construit în jurul inimii, al capacităţii noastre de a simţi. Demolează-l, bucată cu bucată. Cu cât viaţa îţi va fi mai suficientă ţie, cu atât mai puţin vei avea nevoie ca ea să fie suficientă şi pentru alţi oameni.

# ZIUA 355

Poţi şi să rămâi cine eşti menit să fii. Poţi şi să inspiri cel mai înalt potenţial pentru şinele tău viitor. Poţi şi să te întinzi la soare, iar asta te va transforma în felul său. Poţi să faci din cana cu ceai sarcina cea mai importantă a zilei de azi, iar asta te va ilumina într-un sens important. Trebuie să renunţi la ideea că singura muncă semnificativă se face prin efort şi progres. Uneori, faptul că stai în sfârşit nemişcat îţi aduce întregul univers înapoi la lumină.

# ZIUA 356

Te va interesa cel mai mult cum eşti văzut, atunci când nu eşti mulţumit de cum te simţi. De fapt, e mult mai simplu să convingi lumea exterioară că eşti încrezător şi liber, şi e un proces mult mai profund să devii în fapt astfel. E nevoie de incredibil de mult curaj; nu e nimic mai dificil decât să laşi durerea acumulată să treacă prin tine, să extragi de acolo învăţăminte şi să mergi mai departe cu convingerea că te aşteaptă zile senine. Nu există nimic mai dificil şi nimic mai important.

# ZIUA 357

Treaba ta nu e să grăbeşti ritmul. Mai degrabă, e să stabileşti ce fel de persoană va aştepta în prag la momentul potrivit.

# ZIUA 358

Poate că planul pe care l-ai avut pentru viaţa ta a fost construit din bucăţelele despre care copilul din tine credea că îl vor proteja. Nu mai eşti copil şi ai nevoie de ceva mai mult decât de siguranţă. Ai nevoie să fii eliberat.

# ZIUA 359

Nu toate legăturile sunt menite să dureze la nesfârşit, iar finalul unei legături nu reprezintă un eşec. Uneori, e un semn al ducerii la capăt. Uneori, e un semn că ai evoluat. Uneori, e un semn de frumuseţe. Uneori, e un semn al celei mai autentice iubiri: disponibilitatea de a lăsa pe cineva să-şi urmeze viaţa care îl cheamă.

# ZIUA 360

Amânarea a făcut să ajungi exact la fix. Ocolul te-a adus înapoi la ce ai crezut că ai pierdut. Inima frântă te-a învăţat cum să te iubeşti. Eşecul ţi-a trezit rezilienţa. Noaptea ţi-a arătat sensul zilei.

# ZIUA 361

Setea ta de a avea o experienţă de viaţă mai profundă şi mai vie este cel mai limpede semn că eşti sortit să o creezi. Este cel mai autentic semnal că eşti menit cu adevărat pentru o viaţă la nivelul după care tânjeşte atât de mult inima ta. Să ai acest fel de chemare nu e întotdeauna uşor, ea îţi cere sacrificii, te supune la provocări şi îţi cere să evoluezi. Iţi cere o viziune şi încredere în tine, dincolo de ceea ce şi-ar putea imagina cei mai mulţi oameni. îţi cere autoreglare şi forţă. îţi va cere tot ce ai şi îti va oferi mai mult decât ai crezut vreodată că îti y >

>
doreşti. Acesta e sensul timpului tău aici.

# ZIUA 362

Sper că îţi vei găsi curajul să-ţi schimbi direcţia ori de câte ori ai nevoie. Sper că n-o să-ţi laşi niciodată orgoliul să te ţină pe un drum despre care ştii că nu e potrivit pentru tine. Sper că vei înţelege că viaţa n-a fost niciodată menită să se desfăşoare în linii drepte şi că cei mai mulţi dintre noi trăim într-o stare în care suntem prea speriaţi să recunoaştem, măcar, că lucrurile pe care le-am construit în jurul nostru, consumând atât de mult timp, au fost alcătuite din fragmentele unor visuri străine, necunoscute. E nevoie de mult curaj, ca să le eliberezi pe toate în neant şi să o iei din nou de la început, să-ţi clădeşti o viaţă care e doar a ta, într-un fel specific, simplu şi desăvârşit.

# ZIUA 363

Călătoria spre lucrurile pe care le-ai cerut poate să fie adesea unică şi neaşteptată. Vor apărea întorsături pe care nu le-ai fi putut anticipa niciodată şi cotituri care te vor face să crezi că ai înţeles totul greşit. Mai rătăcit ca oricând, vei presupune că eşti mai departe de orizont decât ai fost vreodată, dar ce nu înţelegi e că, de fapt, te apropii de el oră de oră. Acesta este misterul vieţii. Datorită amânării, ai ajuns exact la fix. Datorită ocolului, ai fost condus înapoi la ce ai crezut că ai pierdut. Datorită inimii frânte, ai învătat cum să iubeşti. Asfinţitul vieţii tale va avea loc la un moment anume, iar tu vei fi acolo la timp – nici mai devreme, nici mai târziu. Ai încredere în labirintul de experienţe prin care treci. Se întâmplă mult mai multe lucruri, dincolo de ceea ce se vede la exterior, decât poţi înţelege dacă te uiţi doar la suprafaţă.

# ZIUA 364

Forţa, puterea şi fericirea ta sunt o forţă care trăieşte în tine. Nu în ultimul capitol, nu în altă persoană, nu într-o oportunitate unică şi nici dacă acea experienţă specifică ajunge să existe sau nu. Putinţa ta de a găsi bucurie şi sens şi de a radia iubire pură se află mereu cu tine. Restul e un joc al minţii, un proces de activare, o călătorie pentru a înţelege că tot ce căutai în exterior te-a aşteptat mereu în interiorul tău. lubeşte-ţi viaţa, învaţă să vezi cât mai frumos. Asta va schimba totul, pentru totdeauna. Te va conduce în locuri mai importante şi mai desăvârşite decât ai îndrăznit vreodată să visezi.

# ZIUA 365

Ideea nu e să fii în stare să gândeşti complexităţile vieţii într-un fel mai nuanţat, ci să citeşti o carte şi să nu fii nevoit s-o laşi jos ca să-ţi verifici telefonul. Să fii capabil să stai în natură şi să nu laşi decât norii de pe cer să-ţi treacă prin minte. Să fii împăcat cu ziua aşa cum e ea. Să-ţi schimbi percepţia că trebuie să fie altfel decât este. Să fii în stare să accepţi clipa, în timp ce îţi faci planuri de viitor, un echilibru foarte fin. Să trăieşti cu adevărat lucrurile, mai mult decât să le anticipezi. Să fii în toate, să accepţi culmile şi prăpăstiile, şi tot ce se găseşte între ele. Să trăieşti, în sfârşit. Să fii.

# ZIUA 366

Viaţa te va îngenunchea. Uneori copleşit de durere, alteori de frumuseţe, iar alteori de amândouă în acelaşi timp. Iţi va uza mijloacele de apărare şi îţi va oferi ocazii să iubeşti. Va deghiza miracole în clipele cele mai obişnuite. Iţi va învineţi inima până când se va deschide. Te va învăţa, încet-încet, că nu e vorba de ceva din exterior, ci din interior. Totul e în interior. Va curge mai încet decât poţi să suporţi şi mai repede decât poţi să-ţi imaginezi. Te va conduce prin întorsături neaşteptate, care se vor împleti cu destinul, şi vei învăţa să ai încredere. Vei învăţa să crezi în eliberarea straturilor de iluzii care stau între tine şi înţelegerea celor mai fierbinţi dorinţe ale sufletului tău.

# ZIUA 367

Intr-o bună zi, va fi prea târziu. Va fi prea târziu ca să le mai spui că îi iubeşti. Va fi prea târziu ca să o iei din nou de la început. Va fi prea târziu ca să faci toate lucrurile pe care ţi le doreşti cel mai mult, aşa că fa-le acum şi fa-le curând, pentru că nu există garanţia zilei de mâine, e doar o presupunere pe care o facem de dragul sănătăţii noastre. Trebuie să credem că va fi ceva mai mult, pentru că, dacă n-ar fi, am lua-o cu toţii la fugă, cuprinşi de o nebunie sălbatică, spre lucrurile care ne pun inima pe jar. Poate că asta e problema. Poate că ar trebui cu toţii să trăim puţin mai mult în posibilitatea zilei de azi, în locul promisiunii zilei de mâine.

# ZIUA 368

Ce mai aştepţi? Urmează-ţi toate visurile mărunte şi naive. Toate lucrurile mărunte care te ţin treaz noaptea şi îţi fac inima să bată mai tare şi te fac să te întrebi dacă nu cumva există ceva mai mult. Cele care te provoacă şi te urmăresc şi nu te lasă să renunţi la ele. Nu pleca de pe această lume fără să le scoţi la iveală.

# ZIUA 369

Sper că îţi vei alege o viaţă care te inspiră şi nu-ţi vei petrece toate zilele imaginându-ţi leneş că, într-o bună zi, ea va apărea ca prin minune. Sper că îţi vei aduna curajul şi că vei lua decizii de care să fii mândru. Sper că nu te vei lăsa descurajat, când vei descoperi că paşii cei mai mici îţi pot părea salturile cele mai mari, dacă inima ta e înfricoşată. Sper că vei scoate părţile cele mai frumoase din tine de sub toată frica aceea. Sper că nu te vei declara învins. Sper că vei lăsa dragostea pe care vrei s-o găseşti în lume să înceapă din tine. Sper că îţi vei recunoaşte meritele. Sper că vei crede în schimbare, pentru că e garantată. Sper că te vei lăsa îndrumat spre destinul tău. Sper că îţi vei schimba viaţa.